



Рис с тыквой баттернат

Визуальный рецепт от DAREBEE

 darebee.net

1 чашка - 200 г риса
500 г тыквы баттернат (1 целая)
1 луковица

ВАРИАНТЫ: добавьте сухую клюкву
и грецкие орехи.

2 ПОРЦИИ

ИНСТРУКЦИЯ

1. Хорошо промойте рис.
2. Переложите рис в кастрюлю. Залейте двойным количеством воды, приправьте по вкусу и один раз перемешайте. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Накройте крышкой и тушите до полного впитывания воды. Для белого риса потребуется ~ 20 минут; 35 минут для коричневого риса.
3. Добавьте очищенную и нарезанные кубиками тыкву и лук в кастрюлю. Добавьте $\frac{1}{2}$ стакана воды и доведите до кипения. Варите в течение 10 минут пока кабачки не станут полностью мягкими, а вся вода не испарится.
4. Добавьте отваренный рис, приправьте по вкусу и перемешайте. Готовьте еще 2 минуты, периодически помешивая.
5. Переложите на тарелку.
6. Украсьте сушеной клюквой, грецкими орехами и свежей петрушкой.

