

# Рис с цветной капустой

Визуальный рецепт от DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

500 г цветной капусты (1 целая)

1 чашка ~ 200 г риса

2 ст.л тахини

ВАРИАНТЫ: добавьте зеленый лук и конопляные семечки.

2 ПОРЦИИ



1



2



3



4



5



6



## 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. Руками или ножом разделите цветную капусту на некрупные соцветия и хорошо их промойте. Добавьте соцветия в кастрюлю и залейте водой. Доведите воду до кипения, затем уменьшите огонь до минимума. Варите на медленном огне 15 минут или пока соцветия цветной капусты не станут полностью мягкими. Слейте воду.
4. Выложите на тарелку.
5. Добавьте к рису вареную цветную капусту и приправьте по вкусу.
6. Полейте тахини, разбавленным водой 1:3. Сверху украсьте зеленым луком и конопляными семечками.