



# Рис с кабачком

Визуальный рецепт от DAREBEE

© [darebee.net](http://darebee.net)

1 чашка – 200 г риса

3 кабачка

1 луковица

ВАРИАНТЫ: добавьте укроп, семена тыквы и подсолнечника.

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. нарежьте кабачки и лук. Выложите на противень, застеленный бумагой для выпечки.
4. Разогрейте духовку до 200 °С. Запекайте овощи 20 минут.
5. Выложите на тарелку приготовленный рис и обжаренные овощи. Приправьте по вкусу.
6. Сверху посыпьте укропом, подсолнечными и тыквенными семечками.

