

CIZRNA S RÝŽÍ A KADEŘÁVKEM

V jednoduchosti je krása. A tahle verze rychlých obědů či večeří je to nejjednodušší a nejrychlejší, co si můžete pořád dokola a nejrůznějších obměnách vařit :)



SUROVINY NA 2 PORCE:

- 150 g uvařené rýže (použila jsem kulatou, ale může být i jasmínová či basmati)
- 50 g cizrny (uvařené doměčka) - ohledně praktické přípravy luštěnin sjeďte na konec tohoto receptu
- 6 listů kadeřávku
- sůl
- 1 ČL římského kmínu

- 1/2 ČL semínek fenyklu
- 1/2 ČL kurkumy + troška černého mletého pepře
- lahůdkové droždí na posyp

POSTUP PŘÍPRAVY

- Pokud nemáme, uvaříme si rýži a cizrnu. Ráda tento typ receptů připravuji z již uvařených potravin, které mám v lednici. Rýže zbyla od plněných paprik s rajskou a z cizrny mám v plánu hummus a chilli chana smaženou cizrnu, uvařila jsem si jí tedy rovnou půl kila a vystačím si s ní do několika receptů.
- Na pánvi rozpustíme lžičku ghí, přidám římský kmín a fenyklová semínka a necháme rozvonět.
- Přidáme posekané listy kadeřávku, krátce zasmahneme, posypeme kurkumou a černým pepřem.
- Přidáme rýži a cizrnu, promíchám, osolíme, podlejeme trochou vody a necháme krátce společně provařit.
- Vuala, pokrm je hotový a můžeme servírovat :)

Zelenina v tomto receptu vč. luštěnin jsou obměnitelné. Vyzkoušejte klidně kapustu či bílé zelí, brokolici, ale i mrkev či jinou kořenovku. Na dochucení je výborné jak lahůdkové droždí, tak i sojová omáčka shoyu či nějaké naložené pickles.