fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Lahanorizo bez cukru - przepis

Kapustę dusimy przed ryżem. Cytrynę dodajemy na końcu.

Składniki

Kapusta z ryżem

- ¼ miarki cup oliwy
- 1 średnia cebula, około 115 g, kostka
- ½ małej kapusty, około 300 g, niezbyt cienkie paski
- ½ łyżki koncentratu pomidorowego bez cukru
- ½ łyżeczki soli oraz pieprz
- około ½ łyżeczki cayenne
- ½ miarki cup surowego ryżu średnioziarnistego
- gorąca woda

Podanie

- cytryna
- natka pietruszki
- feta, opcjonalnie

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej oliwę w średnim garnku.
2. Podsmaż cebulę około 5-7 minut do miękkości.
3. Wmieszaj kapustę, pokrywając oliwą. Podgrzewaj z mieszaniem 2-3 minuty, aż lekko zwiędnie.
4. Dolej około 1 miarkę cup gorącej wody. Duś pod przykryciem 20-30 minut do miękkości; uzupełniaj wodę.
5. Wmieszaj koncentrat rozpuszczony w 2-3 łyżkach wody, ½ łyżeczki soli, pieprz i cayenne.
6. Wmieszaj ½ miarki cup ryżu, pokrywając oliwą.
7. Dolej 1¼ miarki cup gorącej wody; gotuj pod przykryciem około 15 minut. Uzupełniaj małymi porcjami. Miękki ryż zdejmij z ognia; przykryj, aż wchłonie resztę wody i będzie kremowy.

8. Podaj z cytryną i natką.

Uwagi

Uwaga: Odgrzewając, dodaj nieco wody.

Źródło przepisu: https://www.olivetomato.com/spiced-greek-cabbage-with-rice-lahanorizo/