



**fundacja
pomocy
psychologicznej**

Przepis był dla Ciebie pomocny?

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

FundacjaPsychologiczna.pl



Spanakorizo bez cukru - przepis

Ryż gotuje się razem ze szpinakiem i pomidorami. Cytryna i feta uzupełniają gotowe danie.

Składniki

Ryż

- 1 kg umytego szpinaku bez twardych łodyg
- 200 g białego ryżu
- ½ miarki cup oliwy
- 4 posiekane dymki
- 1 drobno posiekana czerwona cebula
- 1 por w plasterkach
- ½ pęczka posiekanego koperku
- 150 g krojonych pomidorów z puszki bez dodatku cukru
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego bez dodatku cukru
- 1 kostka bulionu warzywnego bez dodatku cukru
- sól i świeżo mielony pieprz
- 2 miarki cup gorącej wody i więcej w razie potrzeby

Podanie

- cytryna
- pokruszona feta

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Rozgrzej oliwę na średnio mocnym ogniu. Smaż cebulę, dymkę i por 3-4 minuty do zeszklenia.
2. Dodaj szpinak, mieszaj do zwiędnięcia. Wmieszaj pomidory, koncentrat, 2 miarki cup gorącej wody, bulion, ryż i przyprawy. Gotuj pod przykryciem na małym ogniu 20-25 minut.
3. Mieszaj co pewien czas; jeśli wysycha, dolej gorącej wody. Rozgnieć ziarno: biały środek wymaga dogotowania. Pod koniec popraw, dodaj koperk i gotuj jeszcze chwilę.

4. Podaj z sokiem cytryny i pokruszoną fetą.

Źródło przepisu: <https://www.mygreekdish.com/recipe/greek-spinach-rice-recipe-spanakorizo/>