



Состав:

200 - 250 г белого риса

1 средний помидор

1 сладкий болгарский перец

1 средняя луковица репчатого лука

1/2 пучка укропа

2 зубчика чеснока

соль, перец черный молотый

Рецепт приготовления риса с овощами:

Рис отварить в подсоленной воде в соответствии инструкцией на упаковке, не доводя до готовности 2-3 минуты. Как правило, белый рис необходимо варить в течение 20 минут. В этом случае срок варки риса необходимо сократить до 17-18 минут, после чего рис следует откинуть на дуршлаг и промыть горячей кипяченой водой.

Репчатый лук необходимо очистить, промыть, мелко порубить и обжарить в растительном масле в течение 3-4 минут до золотистого цвета.

Помидор, болгарский перец и укроп промыть и обсушить.

У болгарского перца удалить сердцевину с семенами. Перец нарезать кубиками и обжарить на сковороде в течение 3 минут.

Помидор мелко порубить и добавить к луку и болгарскому перцу. Готовить 1-2 минуты, после чего добавить сваренный рис и все перемешать.

Укроп мелко порубить, добавить в готовящееся блюдо. Посолить, поперчить.

Чеснок очистить, промыть и выдавить в приготовленный рис, все еще раз перемешать, накрыть крышкой и снять с огня.

Рис с овощами идеально подходит в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам, а также к птице; может использоваться в качестве самостоятельного блюда, например, во время поста.

Приятного аппетита!