



Состав:

1 стакан белого риса

200 г замороженной стручковой фасоли

1 крупная морковь

1 репчатый лук

1 зубчик чеснока

соль

черный молотый перец

Рецепт риса со стручковой фасолью и морковью:

Рис отварить в подсоленной воде соответствии с инструкцией на упаковке. Как правило, рис бросают в кипящую воду, перемешивают и варят на слабом огне в течение 13-15 минут, после чего кастрюлю плотно накрывают крышкой, отключают плиту и оставляют так еще на 5-10 минут. Приготовленный рис откинуть на дуршлаг, промыть и дать стечь излишкам воды.

Репчатый лук, морковь и чеснок очистить и промыть. Лук и чеснок мелко порубить. Морковь нарезать некрупными кубиками.

Репчатый лук обжарить в растительном масле в течение 2-3 минут, добавить к нему морковь и обжарить в течение 3 минут, затем добавить стручковую фасоль (прямо в замороженном виде), перемешать, посолить и поперчить. Готовить так в течение 3-4 минут, затем добавить рубленый чеснок, перемешать и добавить приготовленный рис, все еще раз перемешать и готовить в течение 3-4 минут.

Рис со стручковой фасолью и морковью является прекрасным гарниром как к мясу, так и к птице. Он также может рассматриваться как самостоятельное блюдо, например, во время поста или в рационе вегетарианца.

Приятного аппетита!