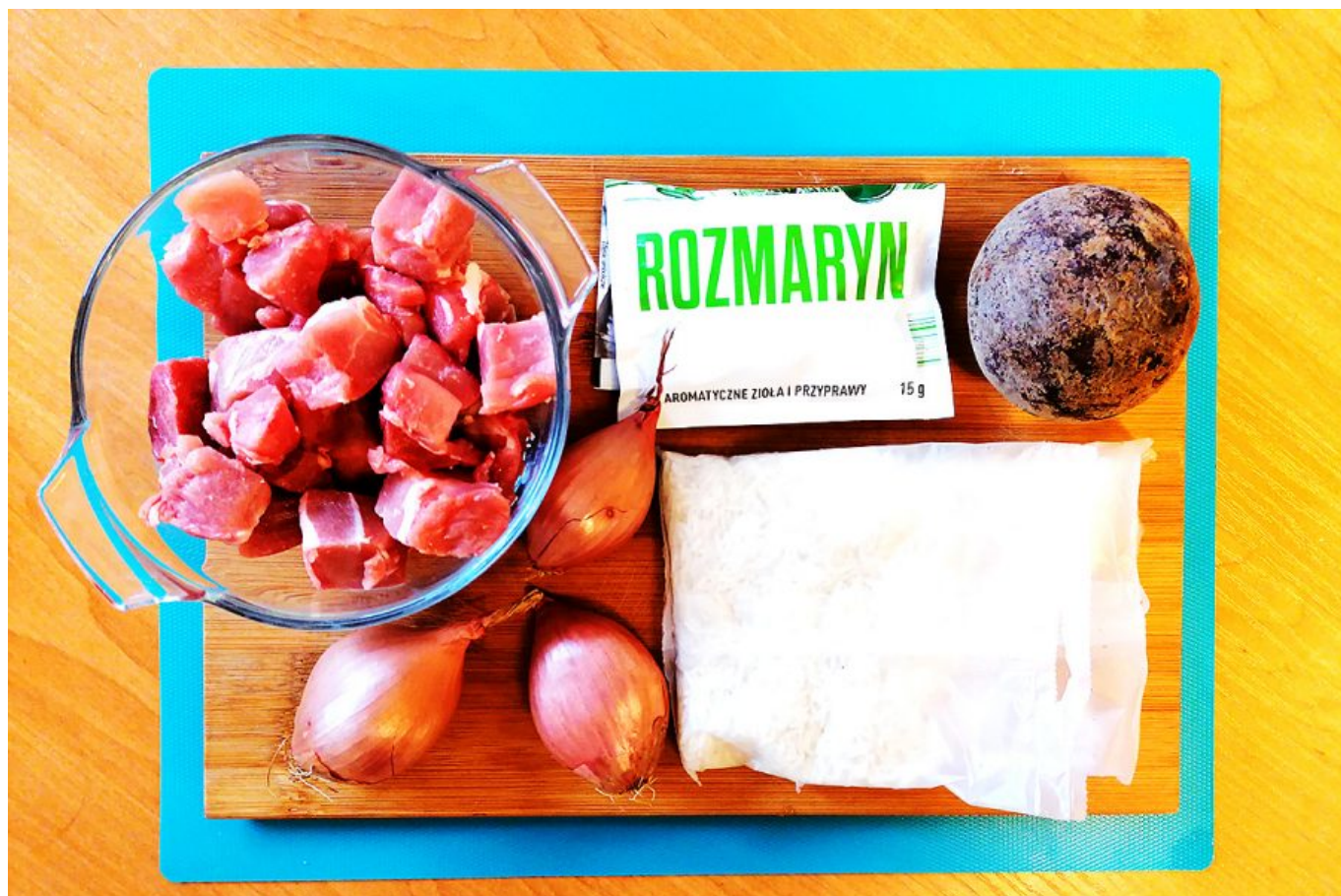


Ryż z indykiem i burakiem – bardzo tani obiad

Dzisiaj zaserwuję Wam bardzo prosty, tani przepis na smaczny obiad! Przygotowanie jest bardzo proste.

Zakupy jak zwykle zrobione w dyskoncie Ludwik.



Składniki: 1 śr. wielkości burak – 0,40 zł

Dwa woreczki jaśminowego ryżu – 2,00 zł

Gulasz z udźca indyka 400g – 5,39 zł

Rozmaryn – 1.19 zł

Cebula szalotka 3 szt – 1.19zł

Natka pietruszki – 1.49 zł

łącznie: 10,47 zł / 4 = 2,62 zł – porcja

[the_ad id="546"]

Ryż z indykiem i burakiem

Przygotowanie

Mięso kroimy w bardzo drobną kostkę. i mieszamy z posiekaną cebulą szalotką. Dodajemy dużo rozmarynu i pozostawiamy na kilkanaście minut. Buraka obieramy i gotujemy do miękkości. Ja dodaję jedną stołową łyżkę octu w celu wydobycia i utrwalenia koloru. Wsypuję również łyżkę cukru. Gdy burak się już ugotuje wyjmuję go na bok. W te miejsce wsypuję ryż gotuję do uzyskania prawidłowej miękkości.



Po ugotowaniu ryżu wsypuję go do mięsa z cebulą i razem smażę. Dodaję przyprawy dla smaku, pieprz sól. Mięso z indyka bardzo szybko dochodzi i smażę je ok 10 minut ciągle mieszając. Buraka kroję na plasterki i posypuję zmielonym pieprzem. Na koniec siekam świeżą nać pietruszki i posypuję danie na tależu. Dla dekoracji i przełamania smaku możemy dodać sok z cytryny.

Smacznego

