




## Ryż z warzywami

Lekkostrawne danie

 Czas na High: 1,5

 Czas na Low: -

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 10

### Składniki

- marchew, 1 szt
- por, ½ szt
- seler, ½ szt
- papryka, ½ szt
- kukurydza, 1 szt
- woda, 750 ml
- ryż, 100 g
- curry, łyżeczka
- kurkuma, łyżeczka
- papryka słodka, ½ łyżeczki
- sól, łyżeczka
- 



### Wykonanie:

Ziarna kukurydzy oderwij z kolby. Wszystkie warzywa obierz, oczyść i pokrój w cienkie słupki. Składniki zmieszaj z surowym ryżem oraz suchymi przyprawami. Całość wstaw do naczynia Crock-Pot ustaw poziom high i zalej 750 ml zimnej wody. Gotuj przez 1,5 godziny.

Złote myśli

- możesz dodać pokrojonego w kostkę kurczaka lub indyka.

przepis Darka Kuźniaka