



# Купа „Буда“ с куркума и още

⌚ 30—35 Минути 

## Подготовка

### Съставки за 3 Порции

♦ = Kotányi Produkte

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 200 g  | Кафяв ориз             |
| 1      | Лук                    |
| 2 бр.  | Скилигки чесън         |
| 200 g  | Гъби                   |
| 3 бр.  | Моркови                |
| 2 бр.  | Червена чушка          |
| 1      | Консерва с нахут       |
| 2 бр.  | Маруля                 |
| 9 бр.  | Чери домати            |
| 40 g   | Фъстъци, препечени     |
| 1 бр.  | Лимон                  |
| 2 с.л. | Мед                    |
| 1 с.л. | ♦ Куркума, мляна       |
| 1 ч.л. | ♦ Джинджирил, млян     |
| ½ ч.л. | ♦ Чесън на гранули     |
| ½ ч.л. | ♦ Зелен пипер на зърна |
| Щипка  | ♦ Морска сол           |
| Щипка  | ♦ Черен пипер на зърна |
|        | Соев сос               |
|        | Зехтин                 |

- 1 Пригответе кафявия ориз според инструкциите на опаковката.
- 2 Обелете и нарежете на ситно лук и чесън. Почистете гъбите и нарежете на четвъртинки. Обелете и нарежете на кубчета морковите. Почистете чушката от семките и нарежете на кубчета. Отцедете нахута.
- 3 Първо, запържете морковите в тиган с 2 с.л. олио за няколко минути. Добавете лук, чесън, гъбите, чушката и нахута, след което запържете няколко минути, подправяйки добре със сол. Изсипете подправките в тигана и разбъркайте. Използвайте сока на половин лимон, за да деглазирате тигана, и свалете от котлона. Подправете на вкус със соев сос и мед.
- 4 Откъснете най-вътрешните листа от марулята. Разполовете чери домати. Овкусете с 2 с.л. зехтин, сол, черен пипер и останалата част от лимоновия сок.
- 5 Изсипете кафявия ориз в чинии. Отгоре наредете листата от маруля и домати. Изсипете сготвените зеленчуци и украсете с малко фъстъци.

