



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.

