

Grønsags Ris

Det skal du bruge til 6 personer

- 2 dl rå brune ris
- 1 løg, fint hakket
- 2 fed finthakket hvidløg
- 2 gulerødder i tern
- 1 pastinak eller persillerod i tern
- 4 dl vand
- 1 tsk. grønsagsbouillon
- 1 spsk. rapsolie
- Salt og peber
- 1 tsk. hakket chili



Sådan gør du

1. Svits de hakkede grønsager i rapsolien
2. Tilsæt ris og rør sammen.
3. Tilsæt 4 dl vand og bouillon
4. ½ tsk. salt og lidt peber
5. Bring i kog
6. Kog ved svag varme i 15 min og lad trække under låg i 10 min
7. Rør evt. frisk hakket persille eller spinat i inden servering

Tips

Det går fint at bytte ris ud med bulgur.

Du kan også tilsætte lidt ekstra frisk chili hvis du kan lide stærk mad



LIVSTILSLINJEN

www.livsstilslinjen.dk