

אורז עם אפונה וגזר



רכיבים

- כוס אורז ארוך
- גזר מגורד
- עלים כרוב חתוכים דק
- 1/2 2/1 כוס אפונה קפואה
- 1/4 4/1 כפית פלפל שחור
- 1/2 2/1 כפית מלח
- כפית מרק עוף אמיתי ר.טבעיים
- כפות שמן קנולה
- כוסות מים רתוחים

הכנה

1. לשטוף את האורז. לסנן ולשים בסיר. להוסיף אפונה, גזר, כרוב ותבלינים.
2. להוסיף מים, להרתיח.
3. להנמיך להבה ולבשל כ-20 דק' עד שהמים נספגים.

30 דקות

4 servings 4