



Ryžių troškinys su daržovėmis

Ingredientai

- 3 Šaukštai Aliejaus
- 1 Svogūno
- 2 Česnako skiltelių
- 300 g Ryžių
- 600 ml Daržovių sultinio
- 300 g MAGGI meksikietiško stiliaus padažo su daržovėmis
- 1 Morkų
- 100 g Šaldytų žirnelių
- 1 Aitriosios paprikos

Instrukcija

1. Didelėje keptuvėje aukštais kraštais įkaitinkite aliejų, sudėkite smulkiai sukapotus svogūnus, česnaką, aitriąją papriką, pamaišydami kepkite ant vidutinės kaitros 3-4 min.
2. Ryžius kiaurasamtyje perliekite šaltu vandeniu ir palikite nuvarvėti. Sudėkite ryžius į keptuvę su daržovėmis ir dar 4-5 min. pamaišydami kepkite. Tada supilkite sultinį ir padažą, kai viskas užvirs, karštį sumažinkite iki nesmarkaus, uždenkite dangtį ir troškinkite maždaug 15 min. Tada įmaišykite mažais kubeliais susmulkintą morką bei atitirpintus žirnelius, įberkite druskos, pipirų pagal skonį. 3-4 min. viską pakaitinkite ir ragaukite.

26 Minutės

4 Porcijos

Angliavandeniai	38.63 g
Energija	286.86 kcal
Riebalai	10.83 g
Baltymai	4.43 g