

Рассыпчатый рис

OsThemes · 21.02.2024



Время готовки

20 минут

Сложность

Легко

Серверовка

4

Описание

Рассыпчатый рис обладает множеством полезных свойств для нашего здоровья. Он содержит высокие доли белка, волокна, микроэлементов и антиоксидантов, что способствует поддержанию оптимальной физической формы, улучшению работы пищеварительной системы и предотвращению заболеваний. Кроме того, рассыпчатый рис помогает снизить уровень холестерина в крови, улучшить качество сна и уменьшить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Ингредиенты

- Рис — 1 чашка
- Вода (кипяток) — 2 чашки
- Лук репчатый — 0,5-1 шт.
- Масло растительное — 1-2 ст.л.
- Соль, перец и приправы по вкусу

Способ приготовления

1. Лук репчатый очистить от шелухи, промыть и нарезать мелким кубиком.
2. Обжарить лук на сковороде с растительным маслом пару минут.
3. Рис хорошенько промыть через сито и добавить к луку на сковороду.
4. Обжарить рис перемешивая с луком 1 минуту, чтобы каждая рисинка была в масле.
5. Залить кипяченой горячей водой (кипятком). Убавить огонь до минимума. Посолить и добавить специи.
6. Накрыть крышкой и готовить 15 минут. Крышку не открывать и не мешать рис больше.
7. Через 15 минут рассыпчатый рис на гарнир — готов! Перемешайте и подавайте на стол.