



AGNIESZKA KUŁAGA

ORIENTALNY RYŻ ZAPIECZONY Z JABŁKAMI (PLUS PRZEPIS NA RYŻ IDEALNY)

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
10 os.	2h	303 kcal	3,8	56,9	3,4

Najlepszą metodą na przygotowanie ryżu idealnego jest...upieczenie go. Tak przygotowany ryż pozostaje zapiec z jabłkami, doskonale komponującymi się orientalnymi przyprawami oraz dodatkiem erytrytolu. Kolacja dla całej rodziny jak znalazł.

SKŁADNIKI

- 500g Ryż jaśminowy
- 100g Erytrytol
- 100g Mleko kokosowe
- 10g Olej kokosowy
- 5 sztuk Jabłka "szara reneta"
- 10 plastrów Imbir świeży
- opakowanie Cynamon cejloński
- 4 łyżeczki Przyprawa do kawy "Spiced coffee bio"
- kilka szczypt Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotowanie ryżu idealnego:
 1. Ryż wysypać na dno naczynia żaroodpornego, posolić.
 2. Zalać przygotowaną wodą centymetr ponad poziom ryżu.
 3. Naczynie z wierzchu przykryć szczelnie folią aluminiową. Przykryć pokrywką.
 4. Naczynie umieścić w piekarniku na 30 minut (temperatura 220 stopni)
 5. Po upieczeniu ryż dokładnie przemieszać z olejem kokosowym (zapobiegnie to sklejanemu się ryżu.)
2. Upieczony ryż podzielić na dwie części.
3. Jabłka obrać, posatkować w talarki.
4. Pierwszą warstwę ryżu wyłożyć w naczyniu żaroodpornym. Połączyć połową mleczka, posypać połową erytrytolu oraz przyprawami.
5. Połowę jabłek wyłożyć jako kolejną warstwę. Posypać cynamonem cejlońskim.
6. Pozostały ryż wyłożyć na warstwę jabłek, połączyć mleczkiem, posłodzić, posypać przyprawami.
7. Na sam wierzch wyłożyć ostatnią warstwę jabłek. Posypać pozostałym cynamonem.
8. Ryż zapiec w piekarniku w temperaturze 220 stopni przez godzinę czasu.



AGNIESZKA KUŁAGA

9. Podawać na ciepło.