

Maja Ożóg gr. Misie

Ryż zapiekany w sosie z soczewicy i pomidorów

Składniki:

- 1 szklanka ryżu
- 1/2 szklanki czerwonej soczewicy
- 3 szklanki wody
- 3/4 szklanki przecieru pomidorowego
- 1/2 cebuli
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki tartego parmezanu
- 2 łyżeczki suszonego oregano
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżka oleju rzepakowego

Zanim zaczniesz:

Przesyp ryż na sitko i wypłucz pod bieżącą, zimną wodą. W podobny sposób wypłucz soczewicę. Przygotuj naczynie żaroodporne i małą patelnię.

Wykonanie:

W garnku zagotuj 2 szklanki wody, a następnie wsyp wypłukany ryż i ugotuj go pod przykryciem na małym ogniu do miękkości (ok. 20 minut).

W drugim garnku zagotuj 1 szklankę wody, a następnie wsyp wypłukaną soczewicę i gotuj pod przykryciem na najmniejszym ogniu, aż soczewica wchłonie cały płyn (ok. 18 minut).

Cebulę pokrój w drobną kostkę. Zeszklij na patelni na oleju i ostudź.

Przecier przelej do miski. Dodaj soczewicę, cebulę, zioła, wyciśnięty przez praskę czosnek, parmezan i wszystko wymieszaj.

Naczynie żaroodporne posmaruj olejem. Wylóż na nie ugotowany ryż i polej go przygotowanym sosem pomidorowym. Zapiekaj na środkowym poziomie piekarnika w 180* z termoobiegiem przez 20 minut.

