

WARZYWA Z KOMOSĄ RYŻOWĄ

Składniki na 4 porcje:

- 1 cukinia
 - 2 puszki białej fasoli
 - 6 ząbków czosnku
 - 3 szklanki ugotowanej komosy ryżowej
 - ziarna z 2 ugotowanych kolb kukurydzy
 - 2 łyżki oleju
 - 2 łyżki czubrycy zielonej
 - sok z połowy cytryny
 - sól i pieprz do smaku
-

- cukinię pokroić w kostkę i podsmażyć na 1 łyżce oleju do zrumienienia, następnie odstawić na bok
- fasolę odcedzić i opłukać
- czosnek posiekać
- fasolę i czosnek posypać czubrycą i smażyć na 1 łyżce oleju przez ok. 5 minut
- wszystkie składniki wymieszać i podgrzewać razem przez ok. 3 minuty