



PUNANE RIIS APELSINI, TÜÜMIANI JA INGVERIGA

Retsept: Kristel Vokk, Kadri Tran

Valmistamine

Punane riis on üks parimaid rauaallikaid. Samuti sisaldab see palju kiudaineid ja muid vitamiine. Seega sobib roog hästi tervisliku toidu austajatele. Kui punast riisi järele jääb, siis võid proovida sellest ka mõnd salatit teha. Pese riis. Võta paksupõhjaline kaanega pott ja kuumuta õli. Lisa küüslauk, ingver ja tüümian. Prae ning lisa seejärel riis ja sool. Lase keema minna ja vähenda siis kuumust. Hauta kaane all tasasel tulel 35 minutit. Kui riis on valmis, pigista apelsinist välja mahl ja sega see riisiga. Sega hulka ka või ja naudi rooga kas eraldi või siis lisandina. Valmistamisaeg: 45 minutit 4-le

200 g Veski Mati punast täisterariisi

500 ml vett

1 apelsin

1 sl küüslauku

1 sl peeneks hakitud ingverit

peotäis tüümiani

2 tl soola

1 sl õli

4 sl võid