

# Капуста брокколи с острым рисом

Несмотря на название (брокколи с острым рисом) рис получился не “обжигающим”, а скорее “согревающим”. Эдакий “вечерний” вариант для семейного ужина под бокал вина.



#пища #брокколи #рис #постное

## Капуста брокколи с острым рисом. Ингредиенты:

Сода – 1 чайная ложка

Соль – по вкусу

Брокколи – 1 большой кочан

Рис – 200 граммов

Вода – 400 миллилитров

Перец острый – 2 штуки

Масло растительное для жарки – 2 столовые ложки

Куркума – 1 чайная ложка  
Чеснок – 1 зубчик  
Масло оливковое– 3 столовые ложки  
Уксус – 1 столовая ложка  
Сок лимонный – 1 столовая ложка



## **Капуста брокколи с острым рисом. Приготовление:**

В кипящую подсоленную воду добавить соду. Затем положить разобранную на соцветия капусту и варить 2-3 минуты.

Готовую капусту откинуть на дуршлаг и промыть под ледяной водой.

Рис залить на полчаса холодной водой, затем откинуть его на сито.

Острый перец очистить от семян, нарезать мелко и пожарить на растительном масле в течение 30 секунд.

Добавить к перцу рис и, постоянно помешивая, жарить на сильном

огне три минуты.

Залить рис кипятком, добавить соль по вкусу, куркуму и оставить вариться на маленьком огне на 20 минут.

Приготовить заправку – смешать оливковое масло с острым перцем, уксусом, лимонным соком и чесноком и слегка взбить.

Соединить рис с брокколи и полить ароматной заправкой.

Рецепт найден [здесь](#).



[Самые ленивые голубцы для офисного обеда](#). На самом деле самые ленивые голубцы к собственно голубцам не имеют никакого отношения. Кроме, пожалуй, ингредиентов. Но тем не менее... Очень интересный вариант офисного обеда. Легко готовится, хорошо переносит транспортировку, быстро разогревается в микроволновке, очень питательный и вкусный обед.

[Капуста романеско под домашним соусом](#). Капуста романеско (по-итальянски romanesco означает «римская») – гибрид цветной капусты и брокколи, как утверждает моя Принцесса. Правда Википедия с ней не согласна. Мол согласно некоторым

утверждениям, история broccolo romanesco может быть прослежена до XVI века, однако на международных рынках этот овощ появился в 90х годах XX века. Впрочем мифологии на рынке продуктов питания всегда было достаточно. Романеско под домашним соусом один в один цветная капуста. А цветную капусту, лично я, люблю. И вам советую.

[Брюссельская капуста с беконом](#). Брюссельская капуста с беконом – прикольная такая закуска на шпажках и в тоже самое время весьма питательная (бекон) и полезная (брюссельская капуста) и вкусная (всё вместе – няма).

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).