

Vege zdjela s lećom i avokadom



NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema



VRIJEME PRIPREME
30 - 60 min



BROJ PORCIJA
4 osobe

Sastojci

200 g K Plus integralne riže
2 limenke K Plus leće
100 g K Plus rikule
100 g ljubičastog kupusa
15 ml K Plus maslinovog ulja
2 tikvice
1 ljubičasti luk
2 manja avokada (ili jedan veći)
Za umak:

1 manji avokado (ili polovica većeg)
1 češanj češnjaka
15 ml limunovog soka
15 ml K Plus maslinovog ulja
50 ml vode
sol
papar

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Integralnu rižu skuhaite u dovoljno vode prema uputama na pakiranju i ocijedite. Leću isperite i ocijedite. Tikvicu narežite na tanke štapiće, a luk na polumjesece. Dobro zagrijte tavu i dodajte 15 ml maslinovog ulja i narezano povrće. Lagano posolite i pecite 7 minuta na jakoj vatri, dok nije dobilo boju, ali je još čvrsto. Štapnim mikserom sjedinite jedan avokado, češnjak, limunov sok, maslinovo ulje i vodu. Posolite i popaprite.

Narežite preostali avokado i naribajte kupus.

Na četiri tanjura slažite redom kuhanu rižu, leću, rikulu, kupus, pečenu tikvicu i avokado. Prelijte umakom od avokada i češnjaka.