



Брокколи на рисово-тыквенном суфле



Ингредиенты

° Капуста брокколи	1/2 упаковки (200г)
° Карри	1 ч. л
° Тыква	200 г
° Перец	по вкусу
° Масло оливковое	3 ст. л
° Рис	150 г
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:

🕒 70 мин

🍴 2 порции

🍽 185 ккал

1. Отварите рис в подсоленной воде. Когда он уже будет готов, снимите его с огня, накройте крышкой и оставьте на 5 минут распариться. Затем взбейте блендером.

2. Мякоть тыквы натрите на мелкой терке. Соедините с рисом половину тыквы и добавьте оливковое масло, соль и перец.

3. Брокколи обжарьте на сковороде вместе с карри до полуготовности.

4. В форму для запекания залейте рисово-тыквенную массу, сверху аккуратно выложите брокколи и посыпьте оставшейся тыквой.

5. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 30-35 минут до золотистого цвета.



Совет

Чтобы рис получился пышным, промойте крупу несколько раз в холодной воде, а затем варите на медленном огне, закрыв кастрюлю крышкой.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>