



## Пикантный рис с брокколи



### Ингредиенты

◦ Капуста брокколи	1/2 упаковки (200г)
◦ Шпинат замороженный	250 г
◦ Сахар	по вкусу
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Лук-шалот	1 шт.
◦ Рис бурый	300 г
◦ Соус соевый	4 ст. л.
◦ Имбирь (корень)	50 г
◦ Масло растительное	4 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:



40 мин



4 порции



150 ккал

1. В подсоленную кипящую воду всыпьте рис, накройте крышкой и отварите.
2. В другой кастрюле в кипящей подсоленной воде отварите брокколи в течение 3–4 минут. Выньте брокколи шумовкой и в этой же воде отварите шпинат в течение 1 минуты.
3. Лук, чеснок и имбирь очистите, мелко порежьте и обжарьте до прозрачности на растительном масле. Добавьте соевый соус, сахар и перемешайте заправку.
4. Выложите в другую сковороду брокколи и шпинат и прогрейте на небольшом количестве растительного масла, помешивая.
5. Выложите на тарелку рис, сверху — брокколи со шпинатом и полейте заправкой.



### Совет

Чеснок и имбирь можно приготовить заранее. Просто очистите, мелко нарежьте и залейте небольшим количеством растительного масла в небольшой миске.

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