



## Рис со шпинатом и орехами кешью



### Ингредиенты

◦ Кориандр молотый	1 ч. л.
◦ Шпинат замороженный	150 г
◦ Чеснок	2 зубчика
◦ Морковь	2 шт.
◦ Помидоры	3 шт.
◦ Орехи кешью	100 г
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Масло растительное	2 ст. л.
◦ Рис	250 г
◦ Соль	по вкусу
◦ Тмин	1 ч. л.

### Способ приготовления:



40 мин



4 порции



298 ккал

1. Ошпарьте помидоры кипятком и снимите с них кожицу. Нарежьте мякоть на небольшие кусочки, не удаляя сердцевину и по возможности сохраняя сок.<br>
2. Морковь натрите на крупной терке. Лук нарежьте полукольцами, чеснок — на 4 части.<br>
3. В кастрюле разогрейте растительное масло и обжарьте лук и чеснок до золотистого цвета. Всыпьте в кастрюлю тмин и кориандр и обжаривайте 2 минуты, чтобы хорошо прогретые специи дали сильный аромат.<br>
4. Добавьте морковь, помидоры и сырой рис, влейте 500 мл кипящей воды и посолите. Доведите до кипения, накройте крышкой, убавьте огонь и варите на медленном огне 12–15 минут.<br>
5. Размороженный шпинат отожмите и обжарьте на оливковом масле. Выложите его поверх риса, но не перемешивайте, и держите еще 2 минуты на медленном огне.<br>
6. При подаче постарайтесь сохранить слои. Посыпьте блюдо измельченными орехами.

### Совет

Попробуйте приготовить это блюдо с диким рисом – он обладает сладковато-экзотическим вкусом с нежным ореховым ароматом. Такой рис отлично сочетается с овощами.

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