

Przy **GOTUJMY** LEPSZY ŚWIAT



Ryżowe danie z czarnej fasoli i bakłażanu

Receptura na 4 porcje

Składniki

brązowy ryż	300 g
bakłażan pokrojony w kostkę	2 szt.
cytryna	1 szt.
czosnek posiekany	2 ząbki
kumin	1 łyżeczka
kolendra	1 łyżeczka
ostra papryka rozdrobiona (świeża)	do smaku
oliwa	4 łyżeczki
czarna fasola	400 g
cebula dymka pokrojona w krążki	5 szt.
świeża pietruszka drobno posiekana	3 łyżeczki
edamame opcjonalnie	

Wykonanie:

Przygotować ryż zgodnie z opakowaniem.
Bakłażany posmaruj sokiem z cytryny. Wymieszaj czosnek, ostrą paprykę, kolendrę, kminek i sól z 2 łyżkami oliwy.
Obtoczyć bakłażany w tej mieszance i umieścić je na gorącej patelni grillowej, aż nabiorą złotobrzowego koloru i będą miękkie.
Odsączyć i opłukać czarną fasolę. Rozgrzać resztę oleju i podsmażyć cebulę dymkę, a następnie smażyć przy zamkniętej pokrywie przez około 2 minuty. Wrzucić czarną fasolę i pietruszkę i dobrze wymieszać. Dodać sól i pieprz do smaku.
Gotowe!
Podawać z ryżem.