

## Pudding ryżowy:

### Składniki na 2 porcje:

- 2 porcje ugotowanego ryżu, ok. 200-300 g
- Ok. 500ml napoju owsianego
- 4-6 łyżek miodu naturalnego
- Dowolnie wybrane owoce jagodowe do smaku

### Przygotowanie:

1. Ugotowany ryż podgrzej w garnuszku z napojem owsianym, do momentu aż wchłonie płyn i zmieni konsystencję na bardziej gęstą).
2. Na koniec gotowania dodaj miód, następnie podawaj z owocami jagodowymi.



## Aromatyczna cebulowa:

### Składniki na 4 porcje:

- Marchewka
- Pietruszka
- 4 duże cebule, dowolnego rodzaju
- Ugotowany ryż, ok. 150-200 g
- 4 ziarna ziela angielskiego
- 2-3 liście laurowe
- 2 goździki
- Laska cynamonu lub 1/2 łyżeczki mielonego
- 4 gałązki świeżego tymianku lub 1 łyżka suszonego
- Sól
- Pieprz

### Przygotowanie:

1. Dobrze umytą marchewkę i pietruszkę pokrój na mniejsze kawałki, wraz ze skórką.
2. Cebule obierz i pokrój w pióra.
3. Warzywa wysmaruj oliwą i oprósz solą, następnie wstaw do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na około 15-20 minut.
4. Po tym czasie wrzuć warzywa do garnka, dodaj ok. 1,5 litra wody, sól, pieprz, liście laurowe, ziele angielskie, goździki, cynamon oraz tymianek. Gotuj całość na małej mocy kuchenki, pod przykryciem, przez 45 min.
5. Gdy będzie gotowa, podawaj z ugotowanym ryżem.

# Tabbouleh

## Składniki na 4 porcje:

- Ugotowany ryż, ok. 150 g
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1/2 pęczka koperku
- 10 liści mięty
- 1/2 pęczka liści rzodkiewek
- 6 rzodkiewek
- 6 ogórków gruntowych
- Cebula szalotka lub inna mała cebula
- Sok z całej cytryny
- Oliwa
- Sól

## Przygotowanie:

1. Ugotowany ryż odśwież w funkcji regeneracja.
2. W międzyczasie posiekaj natkę, koperek, mięte i liście rzodkiewki.
3. Rzodkiewki i ogórki posiekaj w drobną kostkę.
4. Cebulę posiekaj w drobniutką kostkę.
5. Wszystkie składniki razem z ryżem wymieszaj, następnie dodaj sok z cytryny, sól i sporo oliwy. Gotowe.