

Рис в кокосовом молоке



1 ч 20 мин



8 порции



9 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	176 Ккал
Белки:	3.8 грамм
Жиры:	3.9 грамм
Углеводы:	31.2 грамм

Ингредиенты

Категории: [Основные блюда](#)

Ингредиент	Кол-во
Кокосовое молоко	200 мл
Куркума	$\frac{1}{2}$; чайной ложки
Соль	по вкусу
Тертый имбирь	по вкусу
Лук репчатый	1 головка
Морковь	1 штука
Чеснок	4 зубчика
Вода	450 мл
Рис басмати	300 г

Инструкция

1. Рис промываем и оставляем на дуршлаге, чтобы стекла вода.
2. Мелко рубим лук, морковь, чеснок и имбирь.
3. В сотейнике или кастрюле с толстым дном разогреваем 2 столовые ложки растительного масла. Кладем лук, чеснок и имбирь и жарим, помешивая, около 3-4 минут.
4. Добавляем морковь и жарим еще 5 минут. Кладем в сотейник куркуму и жарим еще 1 минуту.
5. Вливаем кокосовое молоко. Доводим до кипения и даем протушиться на маленьком огне под крышкой в течение 10 минут.
6. Добавляем рис и вливаем воду.
7. Доводим до кипения на сильном огне, уменьшаем нагрев до минимума и готовим под крышкой, пока вся жидкость не впитается, а рис не станет мягким. Если жидкость испарилась раньше, чем приготовился рис, доливаем мелкими порциями кипящую воду.
8. Готовый рис посыпаем мелко нарубленной кинзой и подаем.