

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.