

Ryż z jabłkiem i cynamonem

Składniki

dla 2 osób

Numerzy przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

1 szklanka wody

1/4 łyżeczki soli ⁽¹⁾

75 g ryżu brązowego ⁽²⁾

1 duże jabłko, ok. 250 g

1 łyżka cynamonu

ew. 1 łyżeczka miodu ⁽³⁾

garść orzechów, np. laskowych, brazylijskich

Wykonanie

1. Szklankę wody zagotować. Dodać do niej sól, a następnie brązowy ryż. Gotować do momentu aż ryż wchłonie całą wodę.
2. Jabłko pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce.
3. Do ugotowanego ryżu dodać jabłko oraz cynamon i gotować przez kilka minut na najmniejszym ogniu, ciągle mieszając.
4. Dodać miód oraz orzechy.

Wskazówki

⁽¹⁾ **sól:** należy uważać na rodzaj używanej soli; naszym zdaniem najlepsza jest sól himalajska i niejodowana sól kamienna; jod, którym “wzbogaca się” popularną białą sól, szkodzi naszemu układowi hormonalnemu

⁽²⁾ **ryż:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o ryż dobrego gatunku

⁽³⁾ **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)