

Ryż po meksykańsku

data aktualizacji: 2024.05.03 autor: Redakcja



Składniki:

- 300g ryżu basmati
- 250g czerwonej fasoli (lub 2 puszki)
- 1 puszka kukurydzy
- 450g mrożonej fasolki szparagowej
- 1 żółta papryka
- 750ml przecieru pomidorowego
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- 1,5 łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżeczka kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka oregano
- ½ łyżeczki kolendry
- ½ łyżeczki ostrej papryki w proszku
- ½ łyżeczki soli
- ½ łyżeczki pieprzu
- ¼ łyżeczki cayenne
- 1 łyżka oleju

Przygotowanie:

1. Ryż ugotować w osolonej wodzie wg instrukcji na opakowaniu.
2. Fasolę namoczyć przez 8 godzin, wylać wodę z moczenia i wlać świeżą. Gotować do miękkości ok. 45-50 minut, najpierw 10 minut na większym palniku, a później zmniejszyć. Jeżeli pojawi się biała piana - zebrać ją. Posolić pod koniec gotowania (wtedy się krócej gotuje i nie jest twarda). Jeżeli używasz fasoli z puszki, pomini ten krok.
3. Cebulę i czosnek posiekać. Zeszklić na 1 łyżce oleju. Dodać wszystkie przyprawy i chwilę

podprażyć, aż zacznie się wydobywać aromat.

4. Wrzucić mrożoną fasolkę i duś kilka minut aż będzie prawie miękka, wtedy dodaj przecier pomidorowy, pokrojoną w kostkę paprykę, odsączoną kukurydzę i fasolkę. Duś aż zgęstnieje, czyli z pomidorów odparuje nadmiar wody.
5. Wymieszaj z ugotowanym ryżem i duś ok. 3 minut. Możesz także podawać oddzielnie tj. obok sos i ryż. Wykładać do miseczek. Możesz podać z obranym i pokrojonym awokado.

Źródło: <https://skierniewice.eglos.pl/aktualnosci/item/38314-ryz-po-meksykansku>