

Karfiolrizs

Könnyű, mégis laktató alternatíva a rizs helyett - pár perc, és kész a finom, zöldséges köret.



Előkészítés: 10 perc

Elkészítés: 10 perc

Adag: 4

Köret

HOZZÁVALÓK

1 db karfiol
3 gerezd fokhagyma
Só
Bors
Fokhagymapor
Reszelt répa

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.01.05

ELKÉSZÍTÉS

1.

A karfiolt kisebb részekre szedem majd megmosom.



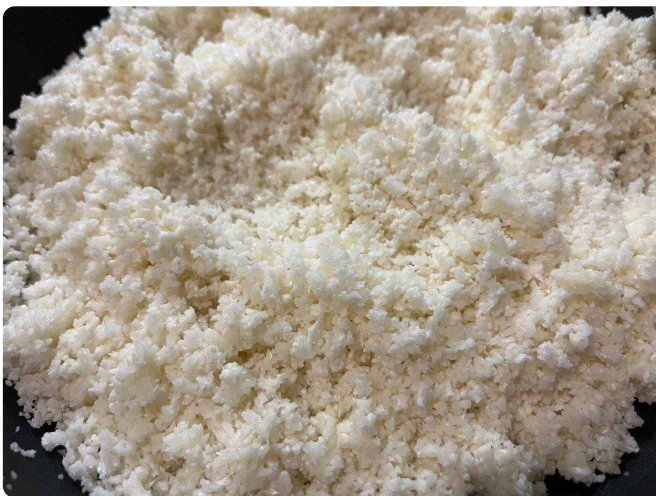
2.

Ezt egy turmixgép segítségével apróra turmixoljuk.



3.

Kevés olajon megpirítom a fokhagyma gerezdeket, majd hozzáadom a karfiolt.



4.

Fűszerezem sóval, borssal, ha szükséges még fokhagymaporral. Végül ízlés szerint mehet hozzá kb. egy kisebb marék reszelt répa. Kb. 10 perc alatt készre pároltam.

