

# PÁNEV Z ČERVENÉ ČOČKY, HRÁŠKOVÝCH LUSKŮ A BASMATI RÝŽE

Aneb keep it simple. Když to chce rychlý, zdravý a nenáročný jídlo, hodit všechno do jedné pánve nebo hrnce funguje zaručeně pokaždý. V tomhle receptu vynechám množství, je to hlavně o vaší chuti. Rýži s čočkou skombinujte přibližně 1:1 a lusků si dopřejte, kolik sami chcete.

## **Ingrediencie:**

basmati rýže

červená čočka

hráškové lusky

ghee nebo olivový olej

sůl, pepř

**Jak na to:**

Rýži důkladně properte, vmíchejte červenou čočku, osolte, opepřete a uvařte klasicky, jako kdybyste vařili rýži samotnou. Čočka stihne změknout spolu s rýží.

Na pánvi orestujte hráškové lusky, osolte, opepřete a přidejte uvařenou rýži s čočkou. Promíchejte a hotovo. A čerstvě nasekané bylinky (koriandr, petržel...) to posunou ještě o kus dál, takže klidně do toho.