

## Ryža so špenátom, vajčkami a kozím syrom

### Ingrediencie:

250 g ryže ( dlhozrnnej )

200 g špenátu

2 vajcia

150 g mäkkého kozieho syra ( alebo iného )

1 cibuľa

3 strúčiky cesnaku

1 PL olivového oleja

1 ČL morskej soli

½ ČL mletého čierneho korenia

**Príprava-** 10 minút

**Tepelná úprava-** 20 minút

### Postup:

V hrnci si na rozohriatom oleji zľahka opožáme nadrobno nakrájanú cibuľu.

Prisypeme prepláchnutú ryžu, chvíľu popožáme,

pridáme korenie, soľ a ryžu zalejeme dvojnásobným množstvom vody. Ryžu varíme do mäkka.

Keď je ryža hotová, vmiešame do nej opláchnuté listy špenátu, prelisované strúčiky cesnaku, kozí syr a poriadne premiešame.



Vajcia uvaríme natvrdo a po dovarení a ošúpaní ich naservírujeme na hotovú ryžu.

### 1 Porcia:

Kcal	Sacharidy	Vláknina
Bielkoviny	Tuk	
434	44	3
20	18	

Dominika Chabadová

Skupina 9.4. - 12.4. 2018