

Sardinkový Speciál

Přísady:

2 konzervy sardinek, 3 mrkve, oloupané a rozpůlené
1 cuketa, zařezaná na špalíčky
2 malé brambory, oloupané & nakrájené
2 šálky neloupané (hnědé) rýže, neuvařené

Návod na přípravu:

Vložte všechny přísady do velkého hrnce.
Vše zalijte studenou vodou. Zakryjte políčkou a zvolna vařte na mírném plameni 20 minut. Přidejte rýži, zakryjte pokličkou a vařte na mírném plameni dalších 30 minut do té doby, než rýže změkne a většina kapaliny se vypaří.

Přidejte čerstvou, horkou vodou spařenou, bazalku..
Nechaný vychladnout. Uložte do ledničky nebo zmrazte a
Používejte podle potřeby.

