

MIĘSO MIELONE Z RYŻEM JAŚMINOWYM I SZPINAKIEM

Poziom trudności: łatwe

Czas wykonania: ok. 30 min

Porcje: 4

SKŁADNIKI:

500 g mięsa mielonego (najlepsze jest z łopatki wieprzowej i wołowiny)

Opakowanie rozdrobnionego szpinaku mrożonego (nie ma potrzeby wcześniejszego rozmrażania)

Dwie torebki (200 g) ryżu (może być jaśminowy/parboiled)

Przyprawa do mięsa mielonego (lub własna kompozycja przypraw)

Kilka łyżek oleju do smażenia (ja użyłam kokosowego, może być też słonecznikowy, rzepakowy bądź oliwa)

Opcjonalnie:

Pomidorki koktajlowe do dekoracji

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Po ugotowaniu zalać na chwilę zimną wodą i odcedzić.

W międzyczasie w dużym garnku rozgrzać odrobinę oleju na dnie. Wsypać zawartość torebki ze szpinakiem. Zostawić na małym ogniu pod przykryciem, często mieszać. Po ok. 10 min szpinak powinien być gotowy (zrobi się taka papka).

Na patelni rozgrzać olej i usmażyć mięso mielone, obficie posypując mieszanką przypraw. Smażyć na średnim ogniu pod przykryciem, często mieszając. Jak mięso zmieni kolor z różowego na lekko szary to jest już gotowe.

Mięso i ryż dodać do dużego garnka, wymieszać. Podgrzać, jeśli to potrzebne.

Podając można udekorować pomidorkami koktajlowymi.

Smacznego!

