

## HITRA PRIPRAVA ZDRAVEGA OBROKA

# PISANA RIŽOTA

Uporabimo **sezonsko zelenjavo**, ki vsebuje v tem obdobju največ hranilnih snovi. Prav tako je primerna **zamrznjena zelenjava** (npr. brokoli, cvetača, grah,...).

**Por** je bogat je s prehranskimi vlakninami in posledično pospešuje prebavo.

Je dober vir vitamina C, B6, magnezija, železa in kalcija.

### Sestavine (za 3 – 4 porcije):

- 3 žlice repičnega olja
- 300 g puranjega mesa
- 2 skodelici riža za rižote
- sezonska zelenjava:
  - 1 čebula
  - 2 korenja
  - por
- sol, poper, kurkuma, posušen peteršilj

### Priprava:

- Na olju prepražimo čebulo, dodamo por in narezano korenje ter na koščke narezano puranje meso.
- Nekaj minut dušimo, nato dodamo riž, dolijemo vodo ter po okusu začинimo.
- Dušimo približno 20 minut, vmes nekajkrat premešamo.
- Postrežemo s skodelico zeljne solate.



**Korenje** je dober vir beta karotena.

**Riž** je škrobno živilo, telesu daje energijo.

**Meso** predstavlja vir beljakovin – osnovni gradniki naših celic.

Čas priprave: približno 30 minut

**DOBER TEK!**