



ZŁOTY RYŻ Z INDYKIEM I WARZYWAMI (THERMOMIX® TM6, TM5, TM31)

🕒 10 min. ⌚ 40 min. 🍴 Łatwy ➡ 4 porcje 🍴 na 1 porcję: Wartość kaloryczna 2704 kJ, Wartość kaloryczna 646 kcal, Białko 31 g, Węglowodany 64 g, Tłuszcz 30 g, Tłuszcze nasycone 17 g, Błonnik 4 g, Sód 1155 mg

SKŁADNIKI

100 g cebuli, przekrojonej na pół
3 ząbki czosnku
30 g korzenia imbiru, świeżego, pokrojonego w 2 mm plastry
5 g papryczki chili, świeżej, bez gniazd nasiennych, pokrojonej na kawałki (opcjonalnie)
40 g oleju
½ łyżeczki cynamonu, mielonego
¼ łyżeczki kurkumy, mielonej
¾ - ½ łyżeczki nasion kolendry, mielonych
¼ łyżeczki kminu rzymskiego, mielonego
500 g wody
400 g mleka kokosowego
1 łyżeczka koncentratu bulionu drobiowego, wykonanego w TM lub 1 kostka bulionu drobiowego (na 0,5 l), pokruszona
200 g ryżu białego, basmati
2 liście laurowe, suszone
3 goździki
500 g mięsa z indyka, bez skóry i kości, pokrojonego na 3 cm kawałki lub 500 g fileta z piersi kurczaka, bez skóry, pokrojonego na 3 cm kawałki
200 g batata, pokrojonego na 2 cm kawałki
¾ - ½ łyżeczki soli, plus dodatkowa ilość do oprószenia indyka

Przygotowanie

1. Do naczynia miksującego włożyć cebulę, czosnek, imbir, papryczkę chili, dodać olej, cynamon, kurkumę, nasiona kolendry i kmin rzymski, rozdrobnić **5 s/obr. 5**. Składniki zgarnąć kopystką ze ścianek na dno naczynia miksującego, następnie dusić **3 min/120°C/obr. 1**.
2. Dodać wodę, mleko kokosowe, koncentrat bulionu drobiowego, włożyć koszyczek, odważyć do niego ryż, dodać liście laurowe i goździki. Na pokrywę naczynia miksującego nałożyć dolną część przystawki Varoma, odważyć do niej indyka i batat, oprószyć solą i pieprzem. Włożyć wkład Varomy, odważyć na niego warzywa, gotować na parze **20-22 min/Varoma/obr. 2**. Zdjąć przystawkę Varoma, odstawić. Ostrożnie wyjąć koszyczek przy pomocy kopystki, przełożyć ryż do innego naczynia, odstawić. W miseczce wymieszać 1½ łyżki wody i skrobię ziemniaczaną, odstawić.
3. Do naczynia miksującego dodać ugotowanego na parze indyka i warzywa, wodę ze skrobią ziemniaczaną, szpinak, cukier trzcinowy, sól i pieprz, gotować bez założonej miarki **5 min/95°C/obr. 1**.
4. Złoty ryż z indykiem i warzywami podawać bezpośrednio po przygotowaniu udekorowany świeżą kolendrą.

¼ łyżeczki pieprzu czarnego,
mielonego, plus dodatkowa
ilość do oprószenia indyka
200 g warzyw, mieszanych (np.
cukinii, papryki, różyczek
brokołu), pokrojonych na
kawałki
1½ łyżki wody
1 łyżka skrobi ziemniaczanej lub
1 łyżka skrobi kukurydzianej
80-100 g liści szpinaku baby,
świeżych
1 łyżeczka cukru trzcinowego,
nierafinowanego
kolendra, świeża, tylko liście,
ilość do dekoracji