



## Smażony ryż z kalafiora z warzywami

Autor: [najlepszewkuchni.pl](http://najlepszewkuchni.pl)

Oszukany „ryż” z kalafiora, który do złudzenia przypomina prawdziwy ryż, zawiera jednak znacznie mniej węglowodanów, dlatego będzie idealnym rozwiązaniem dla osób, które je ograniczają. W tej wersji smażony jest z cebulą, selerem naciowym, czerwoną papryką oraz przyprawami. Smaczne i pożywne danie, idealne na obiad lub kolację.

## Przygotowanie

### Krok 1

Kalafiora podzielić na różyczki, umyć. Przełożyć do malaksera i rozdrobnić na kawałki wielkości ziarenek ryżu.

### Krok 2

Seler naciowy, paprykę i cebulę pokroić w drobną kosteczkę. Czosnek posiekać. Marchewkę zetrzeć na dużych oczkach tarki, a imbir na małych.

### Krok 3

Na patelni rozgrzać oliwę z oliwek, dodać czosnek i imbir. Smażyć chwilę, aż uwolnią swoje aromaty. Następnie dodać cebulę, marchewkę, paprykę i seler naciowy. Smażyć 2-3 minuty. Dodać rozdrobniony kalafior i smażyć kolejne 5-7 minut, często mieszając. Pod koniec smażenia doprawić solą, pieprzem i obiema paprykami. Dokładnie wymieszać.

### Krok 4

Ryż przełożyć na talerze. Posypać pietruszką lub kolendrą.

Danie: **Kolacja, Obiad,**

Osób: **2**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

## Składniki:

- 1 kalafior,
- ½ czerwonej papryki,
- 2 łodygi selera naciowego,
- 1 marchewka,
- 2 ząbki czosnku,
- 2 łyżki oliwy z oliwek,
- ¼ cebuli,
- 1 łyżeczka słodkiej papryki,
- ½ łyżeczki ostrej papryki,
- kawałek korzenia imbiru,
- sól i świeżo zmielony pieprz

## Dodatkowo:

- posiekana natka pietruszki lub kolendra