

Καυτερό Ισπανικό Ρύζι



Μερίδες: 5

Υλικά:

- 1/3 φ σάλσα, παχύρρευστη
- 1 φ νερό
- 1 πράσινο πιπέρι, κομμένο σε μικρούς κύβους
- 1 κονσέρβα (16oz) κομμένες ντομάτες
- 1½ φ μαύρο ρύζι, ωμό
- ¼ κ.γ αποξηραμένο θυμάρι
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Εκτέλεση:

- Λαδώστε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο.
- Προσθέστε όλα τα υλικά και ανακατέψτε καλά.
- Αφήστε να κοχλάσουν και μετά σιγοβράστε κλειστά για 25 λεπτά, ανακατεύοντας που και που.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 131
- Πρωτεΐνη: 3 γρ.
- Υδατάνθρακες: 27 γρ.
- Λίπη: 1 γρ.

Το πράσινο πιπέρι και η ντομάτα προσθέτουν χρώμα, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία σ' αυτό το γεύμα.