

Sisällys

Kanaa ja Riisiä	1
Ainekset	1
Valmistusohjeet	1
Vinkkejä	2
Varoitukset	2

Kanaa ja Riisiä

Tämä on perinteinen suomalainen ruokalaji, joka on helppo valmistaa ja sopii monille eri ruokavalioille. Se on täydellinen ruoka, joka täyttää vatsan ja lämmittää mielen.

- Valmistelu: 10 minuuttia
- Kypsennys: 30 minuuttia
- Kokonaisaika: 40 minuuttia

4 annosta

Ainekset

quantity	ingredient
4 kpl	Kananrinta
2 kpl	Punainen paprika
1 kpl	Keltainen paprika
1 kpl	Sipuli
2 kpl	Valkosipulinkynsi
2 dl	Riisi
4 dl	Vesi
1 tl	Suola
1 tl	Mustapippuri
1 tl	Paprikajauhe
1 tl	Kurkumajauhe
1 tl	Korianterijauhe
1 tl	Kaneli
1 tl	Kardemumma
1 tl	Inkiväärijauhe
1 tl	Kumina
1 tl	Kurpitsansiemenet
1 tl	Auringonkukansiemenet
1 tl	Kurpitsansiemenöljy
1 tl	Auringonkukansiemenöljy

Valmistusohjeet

- Aloita valmistamalla riisi. Huuhtelee riisi kylmällä vedellä ja laita se kattilaan. Lisää vesi ja suola. Anna kiehua miedolla lämmöllä noin 20 minuuttia.

- Leikkaa kananrinta pieniksi paloiksi. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipulinkynnet. Leikkaa paprikat suikaleiksi.
- Lämmitä öljy pannulla ja lisää kananpalat. Paista kunnes ne ovat kypsiä. Lisää sipulit ja paprikat. Paista vielä muutama minuutti.
- Lisää mausteet ja sekoita hyvin. Anna kiehua miedolla lämmöllä vielä noin 10 minuuttia.
- Kun riisi on kypsää, sekoita se kanan ja kasvien joukkoon. Anna kiehua vielä muutama minuutti.
- Tarjoile kuumana ja koristele kurpitsa- ja auringonkukansiemenillä.

Vinkkejä

- Voit käyttää myös muita kasviksia, kuten porkkanaa tai kesäkurpitsaa.
- Jos haluat lisätä proteiinia, voit lisätä myös kikherneitä tai linssejä.
- Voit käyttää myös muita mausteita, kuten kuminaa tai kanelia, saadaksesi oman maun mukaan.
- Voit käyttää myös muita öljyjä, kuten oliiviöljyä tai rypsiöljyä.

Varoitukset

- Varmista, että kaikki ainekset ovat tuoreita ja puhtaita.
- Jos olet allerginen jollekin ainesosalle, korvaa se toisella ainesosalla tai jätä se kokonaan pois.
- Jos noudatat tiettyä ruokavaliota, varmista, että tämä resepti sopii siihen.
- Jos olet epävarma jostakin vaiheesta, kysy apua ennen kuin jatkat.