

# Karotkový pilaf



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**1404** kalorií , **12 g** cukrů , **42 g** tuků , **30 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/karotkovy-pilaf>

## Příprava

Cibuli a česnek nakrájíme najemno. Rozpálíme máslo a opečeme na něm cibuli doměkka. Přidáme česnek a karotku a půl minuty opékáme. Přidáme koření a zamícháme, poté vsypeme rýži a orestujeme. Zalijeme vývarem a vaříme 15 minut. Mezitím opražíme kešu ořechy nasucho v pánvi a nasekáme petrželku. Pilaf rozdělíme na talíře a posypeme ořechy a petrželkou. Podáváme.

### ▣ Tip k receptu

Nejllepší je baby karotka.

## Ingredience

- 300 g mrkve
- 20 g másla
- 200 g rýže basmati
- 750 ml zeleninového vývaru
- 50 g kešu ořechů
- 1 ks cibule
- 2 ks česneku
- 4 ks kardamomu
- 1 ks skořice
- 2 lžičky kurkumy
- 1 hrst petrželové natě

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Vegetarián, Hlavní chod, Příloha

