

„Tejszínes” gombás cukkinis rizs

(glutén-, tej-, tojás-, cukor-, szójamentes)

Hozzávalók:

- 6 nagyobb fej gomba
- 1 kisebb cukkini
- 1 fej hagyma
- 1 cs Mester Bolognai alap
- 2,5 dl Alpro rizstejszín
- 3 ek olaj
- só

Elkészítése:

A gombát megpucoljuk, megmossuk, felszeleteljük. A hagymát megpucoljuk, megmossuk, felszeleteljük. A cukkinit megmossuk, felszeleteljük.

Majd az olajon átfuttatjuk, megpuhítjuk, sózzuk őket. A bolognai alapot kikeverjük a rizstejszínnel, majd ráöntjük a már megpuhult zöldségekre, összefőzzük, majd rizzsel tálaljuk.