

Ориз от карфиол

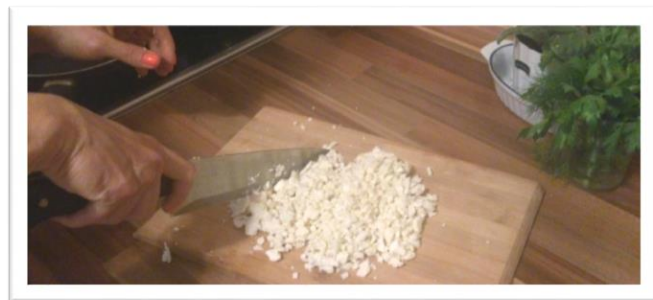
време за приготвяне: **10 мин.**



Това е рецепта за нискокалоричен ориз, богат на фибри ;)

Продукти за 1 порция:

- 1/2 малка глава карфиол
- 1/2 ч.л. кокосово масло (може и краве)
- сол, розмарин, подправки на вкус



Нарежете карфиола на ситно. Загрейте тигана добре, сложете мазнината, а след нея – карфиола, солта и подправките. Бъркайте през цялото време (между 5 и 7 минути).

