



Тимбалчета с тиквички и ориз

Съставки

- 1 ч.ч. ориз
- 4 тиквички
- 1 MAGGI® Идея за Сочни ребърца 28г
- 50 г копър
- 3 с.л. олио

Указания

1. Измийте добре ориза със студена вода и го отцедете. Сложете го в тенджера, сипете около 3 ч.ч. вода, прибавете фикса и разбъркайте. Варете на тих огън докато ориза набъбне и поеме течността. Оставете го да се охлади.
2. Нарезете на кубчета третата тиквичка. Прибавете я към ориза. Овкусете с копър и разбъркайте.
3. Нарезете двете тиквички на тънки дълги ленти и ги намажете от двете страни с олио. Гриловайте за кратко в грил тиган или на скара.
4. Подредете лентите тиквички в чашки за крем карамел така, че да покриете дъното и стените. Застъпвайте ги леко. Напълнете с ориз, притиснете го с лъжица и загънете краищата на тиквичките. Обърнете тимбалчетата в чинии и сервирайте ястието студено.

🕒 55 мин.

⊕ 4 порции

Въглеhidрати	52.27 g
Енергия	355.05 kcal
Мазнини	14.1 g
Протеин	6.63 g