

Riz aux légumes

Ingrédients

- 1 tasse de riz à grains longs
- 1 ½ tasse d'eau
- 1 tasse de légumes (brocoli, oignons, carottes, etc.)
- ¼ de tasse de bovril
- ¼ de tasse de sauce soya
- ¼ de tasse d'huile d'olive
- Poivre
- Optionnel : casser un œuf à la fin de la cuisson et brasser

Instructions

1. Hacher les légumes à la grosseur désirée dans l'Extra-chef.
2. Mettre tous les ingrédients dans le contenant 3L de la TupperOndes.
3. Mélanger à l'aide de la Spatule en silicone.
4. Cuire 18 minutes à 80 %.