

# Karri-aprikoosiriisi

Tarjoo karri-aprikoosiriisiä kanan, kalkkunan tai lampaanlihan lisäkkeenä  
Karri-aprikoosiriisi antaa makeankirpeän lisän esimerkiksi tandoorikanalle.

Valmistelut: 20 minuuttia Kypsyminen: 1 tunti 4 annosta	
1 rkl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sipuli silputtuna
1	valkosipulin kynsi silputtuna
2 rkl	kuivattuja aprikooseja pieneksi silputtuna
1 tl	tummaa kidesokeria
2 tl	karria
150 g (2 dl)	täysjyväreisiä
4-5 dl	vettä
2 rkl	sitruunamehua
pari ripausta	vastajauhettua mustapippuria
pari ripausta	timjamia
(hieman	suolaa)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pane uuni kuumenemaan + 200°-asteiseksi. Kuumenna öljy padassa. Kuullota siinä sipuli ja valkosipuli pehmeiksi ilman kantta ( 5 minuuttia). Lisää pataan aprikoosisilppu ja kypsennä 3 minuuttia silloin tällöin sekoittaen.</li><li>2. Vähennä lämpöä. Sekoita ja lisää sokeri ja karri. Paista sekoittaen 3-5 minuuttia, kunnes sokeri on paahnut. Lisää riisi ja sekoita, kunnes riisi on ruskistunut (3-5 minuuttia).</li></ol>	

Kuumenna samalla vesi kiehuvaksi ja kaada se riisipataan. Lisää myös sitruunamehu, mustapippuri ja timjami. Mausta tarvittaessa kevyesti suolalla.

3. Pane kansi päälle ja pata uuniin 45-50 minuutiksi. Ruoka on valmis, kun neste on kokonaan imeytynyt ja riisi on kypsää.

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita	211
Rasvaa yhteensä	3 g
Tyydyttyneitä rasvahappoja	0 g
Kolesterolia	0 mg
Proteiineja	4 g
Hiilihydraatteja	42 g
Natriumia	12 g
Kuituja	3 g
Sokeria lisätty	4 kcal