

Cynamonowy ryż zapiekany z jabłkami

Gdy pierwszy raz podałam rodzinie ten cynamonowy ryż zapiekany z jabłkami poprosiłam Najstarszego syna o wystawienie oceny. Zapytałam ile punktów, w skali od 1 do 10, gdzie 1 oznacza mało smaczne, a 10 pyszne, przyznałby temu smakołykowi. Przy jedzeniu synek z zadowoleniem cmokał i mlaskał, a gdy skończył zapytał, czy może dać nieskończoność ☐ Czy potrzeba komuś większej zachęty? ☐







Składniki (na naczynie o wymiarach 20 x 15 x 5 cm):

Ryż:

- 1 1/2 szklanki (360 ml) surowego ryżu
- 2 szklanki (480 ml) mleka roślinnego
- 1 szklanka (240 ml) mleka kokosowego z puszki
- 2 łyżki (30 ml) ksylitolu lub brązowego cukru
- 1 kora cynamonu

Jabłka:

- 3 duże jabłka

Dodatkowo:

- cynamon do posypania
- olej kokosowy do wysmarowania naczynia do pieczenia

Wykonanie:

Przepłukany wodą ryż zalewamy mlekiem roślinnym i kokosowym, dodajemy korę cynamonu, cukier i mieszamy. Zagotowujemy pilnując, żeby ryż nie przywarł do dna. Mieszamy, przykrywamy, zmniejszamy ogień na bardzo wolny i gotujemy aż ryż wchłonie mleko i będzie miękki. Ja nie odkrywam garnka w czasie gotowania.

W podobny, jak do [tarty](#), sposób przygotowujemy jabłka. Dzielimy je w ćwiartki, wykrawamy gniazda ziaren i obieramy ze skórki. Kroimy na plasterki, przekładamy na suchą patelnię i stawiamy na wolnym ogniu. Smażymy pod przykryciem aż jabłka będą miękkie, ale nie będą się rozpadać.

Do wysmarowanego olejem żaroodpornego naczynia przekładamy połowę porcji ryżu, układamy jabłka, posypujemy cynamonem i wykładamy resztę ryżu i znowu posypujemy cynamonem.

Pieczemy w temperaturze 175 stopni C przez około 30-40 minut, w zależności jak bardzo chrupiący wierzch lubicie ☐

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☺
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki
Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być
może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☺**