

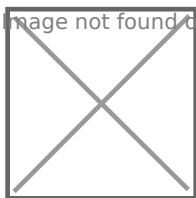
## Боул с бурым рисом и киноа, брокколи и говяжьим стейком

Сложность: Вложить душу

2-3 порции

35 мин

### Продукты Bravolli:

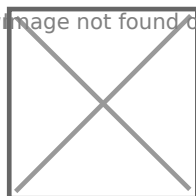
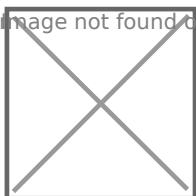
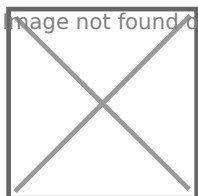


Смесь  
бурый  
рис и

красная киноа

### Способ приготовления:

- В кипящую подсоленную воду засыпать смесь, варить под крышкой на слабом огне 30 минут.
- В это время на сковороде с добавлением растительного и сливочного масла поджарить мясо (по 2 минуты с каждой стороны), нарезанную некрупными кусочками брокколи и нарезанную кружочками морковь. Посолить.
- Нарезать авокадо.
- Выложить в глубокую тарелку отваренную смесь, полить оставшимся от жарки маслом. Сегментами по диаметру тарелки выложить порезанный на небольшие кусочки стейк, морковь, брокколи, орехи, авокадо.



### Совет от бренд-шефа BRAVOLLI

Перед приготовлением говядина должна быть комнатной температуры. Степень прожарки выбирайте на свое усмотрение.