



Μη διστάσετε να

προσθέσετε λαχανικά

Ιδανική συνταγή για να αξιοποιήσετε ό,τι έχει μείνει στο ψυγείο. Μη διστάσετε να προσθέσετε λαχανικά, να αντικαταστήσετε κάποια άλλα, να βάλετε και κοτόπουλο ή να προσθέσετε όσπρια.

Ετοιμο σε 40 λεπτά

Υλικά (για 4 άτομα)

- 80 ml έ.π. ελαιόλαδο
- 150 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. πράσινες, πιπεριές σε κυβάκια
- 100 γρ. κόκκινες, πιπεριές σε κυβάκια
- 20 γρ. σκόρδο, ψιλοκομμένο

- αλάτι
- 120 γρ. ρύζι, μακρύκοκκο
- 350 γρ. ντομάτα, κονκασέ (από κονσέρβα)
- 750 ml ζωμός λαχανικών (σπιτικός ή ψυγείου) ή νερό
- 120 γρ. αρακάς, κατεψυγμένος
- 500 γρ. γαρίδες, καθαρισμένες, χωρίς το κεφάλι
- 20 γρ. δυόσμος, ψιλοκομμένος
- 20 γρ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- 45 γρ. κάππαρη ([περισσότερα...](#))