

Γρήγορο και γευστικό: Λαχανόρυζο με καρότα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μία γρήγορη συνταγή για ένα πλήρες γεύμα.

Υλικά:

- 1 μέτριο λάχανο, κομμένο σε πολύ λεπτές λωρίδες
- 2 πράσα, πλυμένα και κομμένα σε ροδέλες
- 3 καρότα, τριμμένα στον τρίφτη
- 1 ξινόμηλο τριμμένο στον τρίφτη
- 1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
- ½ φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- 1 κουτ. Του γλυκού νιφάδες πάπρικας
- 3-4 κόκκοι μπαχάρι
- Αλάτι-πιπέρι
- 1 φλιτζ. τσαγιού ρύζι
- 2 κουτ. της σούπας μουστάρδα.

Διαδικασία:

Βράζετε αλατισμένο νερό και τοποθετείτε μέσα το κομμένο λάχανο για 3 λεπτά. Έπειτα το βγάζετε και το σουρώνετε πολύ καλά. Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα πράσα, τα καρότα και το λάχανο. Αλατίζετε και μαγειρεύετε τα λαχανικά για 3-4 λεπτά. Ρίχνετε το ρύζι, το μπαχάρι και την πάπρικα. Προσθέτετε στην κατσαρόλα βραστό νερό, ώστε να καλυφθούν τα υλικά. Μαγειρεύετε για 15 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά, και προσθέτετε το τριμμένο μήλο και τη μουστάρδα. Μαγειρεύετε για άλλα 5 λεπτά, βάζετε αλάτι και πιπέρι και βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Προσθέστε άνηθο και σερβίρετε.

Πηγή: jenny.gr