

27 Ιανουαρίου 2016

## Πικάντικο ρύζι παντζαριού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Συστατικά

- 1 λίτρο ζωμό λαχανικών
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 25 γρ. τζίντζερ τριμμένο
- 1 κ.γ. κόκκους κύμινο
- κόκκοι από 2 λοβούς κάρδαμο, χτυπημένους
- 300 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 2 μεγάλα παντζάρια με κοτσάνια και φύλλα
- ½-1 ψιλοκομμένο τσίλι
- χυμό από ½ λεμόνι

30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares [5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740](#)

4

Μερίδα/ες

Difficulty [ff7c9d703c09daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6](#)

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σιγοβράζουμε 1 λίτρο ζωμό από λαχανικά σε ένα κατσαρολάκι κρατώντας το ζεστό.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι, ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και το ψιλοκομμένο μας κρεμμύδι. Σοτάρουμε για 7 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε 25 γρ. τριμμένο τζίντζερ και μαγειρεύουμε για 1 λεπτό.
- Ανακατεύουμε 1 κ.γ. κόκκους κύμινου και χτυπημένους κόκκους από 2 σπόρους κάρδαμο.
- Ανεβάζουμε τη φωτιά σε μέτρια προς υψηλή και ανακατεύουμε με 300 γρ. ρύζι μπασμάτι. Ρίχνουμε το μισό ζωμό λαχανικών και καλύπτουμε με ένα καπάκι για 5 λεπτά.
- Στη συνέχεια, ξεφλουδίζουμε 2 μεγάλα παντζάρια και κρατάμε τα κοτσάνια και τα φύλλα τους. Ψιλοκόβουμε τα κοτσάνια και χοντροκόβουμε τα φύλλα. Τα τοποθετούμε σε ένα σουρωτήρι και τα ξεπλένουμε από χώματα που πιθανόν θα έχουν.
- Τρίβουμε τη σάρκα των πατζαριών που έχουμε ξεφλουδίσει σε έναν τρίφτη και ανακατεύουμε με το ρύζι ρίχνοντας και τον υπόλοιπο ζωμό λαχανικών. Καλύπτουμε και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.
- Ρίχνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε ½-1 τσίλι ψιλοκομμένο για 1-2 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
- Προσθέτουμε τα κοτσάνια από το παντζάρι και τα φύλλα καθώς και χυμό από ½ λεμόνι.
- Μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά και σερβίρουμε το ρύζι.

**Πηγή:** [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)