28 Νοεμβρίου 2016

Νόστιμο λαχανόρυζο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Φωτογραφίες: Κων/νος Καφίρης- Food Styling: Αντωνία Κατή

Το φθινόπωρο το λάχανο είναι στα καλύτερά του. Το κάνουμε λοιπόν νόστιμο λαχανόρυζο.

Μερίδες:6 Χρόνος προετοιμασίας:20΄ Χρόνος μαγειρέματος:40΄ Έτοιμο σε:60΄

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:Σιμόνη Καφίρη

Υλικά

1 λάχανο μεγάλο, χοντροκομμένο
1 νεροπότηρο ρύζι για γεμιστά
½ κιλό ντομάτες τριμμένες ή 1 κουτ. σούπας πελτέ διαλυμένο σε ζεστό νερό
1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
2 πράσα ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
2 φλιτζάνια σέλερι ψιλοκομμένο (μαζί και τα φυλλαράκια)
3 καρότα μέτρια, σε ροδέλες
⅓ νεροπότηρου ελαιόλαδο
3 νεροπότηρα ζωμό λαχανικών ή νερό (ζεστό)
1 πρέζα ζάχαρη
χυμό από 1 λεμόνι
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Διαδικασία

Καθαρίζετε το λάχανο από το χοντρό κοτσάνι και το χοντροκόβετε.

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι, το πράσο και το σκόρδο για 5 λεπτά.

Ρίχνετε τις ντομάτες και, όταν πάρουν βράση, προσθέτετε το λάχανο, το σέλερι, το καρότο και τη ζάχαρη. Τα σοτάρετε για μερικά λεπτά και προσθέτετε το ρύζι και το ζωμό λαχανικών.

Αλατοπιπερώνετε, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά και να φουσκώσει το ρύζι (γύρω στα 20 λεπτά). Προσθέτετε λίγο ζεστό νερό, αν χρειάζεται. Τέλος, ρίχνετε το χυμό λεμονιού και το αφήνετε να μισοκρυώσει πριν το σερβίρετε.

Πηγή: olivemagazine.gr