

19 Ιουλίου 2018

Αρωματικό πιλάφι με ρεβίθια και φιλέτο ψαριού

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γλυκά & Εδέσματα](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Ένα υγιεινό και θρεπτικό πιάτο που περιλαμβάνει τις πιο πολύτιμες διατροφικές ομάδες: ρύζι, όσπρια και ψάρι!

15 Λεπτά

4 Μερίδες

Υλικά Συνταγής

- 300 γραμμ. ρεβίθια μουλιασμένα και βρασμένα
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κ.γλ. σπόρους κύμινου
- 1/2 κ.γλ. σιναπόσπορο (σπόρου μουστάρδας κατά προτίμηση μαύρους ή καφέ που έχουν πιο έντονη και πικάντικη γεύση)

- 1/2 κ.γλ. σπόρους κακουλέ
- 1/2 κ.γλ. σπόρους μάραθου
- 1 κ.γλ. κουρκουμά (σκόνη κιτρινόριζας)
- 1½ φλ. ρύζι μπασμάτι
- πιπέρι
- αλάτι
-

Για τη σος γιαουρτιού

- 1/2 κεσεδάκι στραγγιστό γιαούρτι
- 1 σκελίδα σκόρδο πολτοποιημένο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- 1/2 αγγούρι πλυμένο και τριμμένο
- 4 φιλέτα ψαριού με το δέρμα τους (τσιπούρα
- λαυράκι κ.λπ.)
- 250 γραμμ. φύλλα από μικρό σπανάκι

Εκτέλεση

Αλατίζουμε το τριμμένο αγγούρι σε σουρωτήρι και το αφήνουμε να ιδρώσει και να αποβάλει τα υγρά του. Σε μικρή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι για λίγα λεπτά, να γίνει διάφανο. Προσθέτουμε όλους τους σπόρους και τα μπαχαρικά και συνεχίζουμε να τα ψήνουμε για 2΄, να βγάλουν τα αρώματά τους.

Προσθέτουμε το ρύζι και τα ρεβίθια και ανακατεύουμε καλά να λαδωθούν. Ρίχνουμε νερό να καλυφθούν 1 δάχτυλο πάνω από την επιφάνειά τους. Αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε για 10΄. Την αποσύρουμε από τη φωτιά.

Σκεπάζουμε το πιλάφι με καθαρή πετσέτα και το αφήνουμε να σταθεί για 10΄. Ζεματάμε το σπανάκι σε βραστό νερό για 1΄. Στραγγίζουμε καλά. Το προσθέτουμε στο πιλάφι και ανακατεύουμε καλά. Στραγγίζουμε πολύ καλά, στύβουμε το αγγούρι και το βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά.

Πηγή: argiro.gr