

1 Οκτωβρίου 2018

Ινδικό πιλάφι με μπασμάτι, σπανάκι και κάσιους

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown



Υλικά

500 γρ. ρύζι Agrino Exotic Basmati

200 γρ. φύλλα σπανάκιου, χοντροκομμένα (μπορούμε να πάρουμε και έτοιμα, πλυμένα σε σακουλάκι)

1 καρότο, τριμμένο

2 ντομάτες, σε κυβάκια

1 κρεμμύδι, ξερό, σε φέτες

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

1 κουτ. γλυκού πελτές

1/2 κουτ. γλυκού κύμινο, σε σκόνη

1/2 κουτ. γλυκού κόλιανδρος, σε σκόνη (προαιρετικά)

1 κουτ. γλυκού τσίλι, σε σκόνη ή μπούκοβο

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

αλάτι

100 γρ. κάσιους, καβουρδισμένα σε αντικολητικό τηγάνι χωρίς λιπαρή ουσία για 2-3 λεπτά

Διαδικασία

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό, βράζουμε σε μέτρια φωτιά το ρύζι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Το σουρώνουμε και το κρατάμε στην άκρη.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 2-3 λεπτά, μέχρι να μαραθεί το κρεμμύδι. Προσθέτουμε τον κόλιανδρο (αν βάλουμε), το κύμινο και το τσίλι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τον πελτέ και ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε το σπανάκι και το καρότο, σκεπάζουμε με το καπάκι, μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Προσθέτουμε το ρύζι και αλάτι και ανακατεύουμε απαλά. Αφήνουμε το ρύζι να σταθεί για 5 λεπτά, γαρνίρουμε με τα κάσιους και σερβίρουμε.

Πηγή: gastronomos.gr