16 Νοεμβρίου 2013

Καστανό ρύζι με μεσογειακά αρώματα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Χρώμα και γεύση στο τραπέζι σας

Υλικά συνταγής:

– 4 φλιτζάνια καστανό ρύζι
– 1 φλιτζάνι ντομάτα ψιλοκομμένη
– 1 φλιτζάνι αγγούρι ψιλοκομμένο
– ½ φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
– ½ φλιτζάνι φρέσκο δυόσμο (φύλλα) ψιλοκομμένο
– ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
– ½ φλιτζάνι χυμό από φρέσκο λεμόνι
– ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
– ½ κουταλάκι του γλυκού φρέσκο πιπέρι

Εκτέλεση συνταγής – Τρόπος παρασκευής

1. Παίρνουμε μία κατσαρόλα και ρίχνουμε μέσα 6 φλιτζάνια νερό και το τοποθετούμε πάνω στο μάτι της κουζίνας και το ζεσταίνουμε καλά.

2. Ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα το καστανό ρύζι και λίγο αλάτι και το ανακατεύουμε ομοιόμορφα για λίγο και το αφήνουμε να βράσει περίπου 30 λεπτά.

3. Σε ένα ξύλο κοπής κόβουμε τις ντομάτες, το αγγούρι, τον μαϊντανό, τον

δυόσμο, τα φρέσκα κρεμμύδια και τα τοποθετούμε μέσα σε ένα μπολ ανακατεύοντας τα ομοιόμορφα και βγάζοντας το περιττό ζουμί τους.

4. Μόλις γίνει το καστανό ρύζι το βγάζουμε από την κατσαρόλα και το τοποθετούμε σε ένα πολύ βαθύ μπολ και το αφήνουμε για 3 λεπτά να ηρεμήσει.

5. Μετά ρίχνουμε το ελαιόλαδο τον χυμό λεμονιού, το αλάτι και το φρέσκο πιπέρι μέσα στο μεγάλο μπολ με το καστανό ρύζι και τα ανακατεύουμε ομοιόμορφα με μια κουτάλα.

6. Τέλος προσθέτουμε τα υπόλοιπα μυρωδικά στο μπολ με το καστανό ρύζι και τα ανακατεύουμε λίγο αλλά πολύ καλά...

7. Έτοιμο να το σερβίρουμε στα πιάτα μας.

Πηγή: newsbeast.gr