

10 Οκτωβρίου 2023

Αβοκάντο με ρύζι

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)





ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

Βράζουμε το ρύζι με τα λαχανικά και το αλάτι και το σουρώνουμε. Το ξεπλύνουμε με ζεστό ή κρύο νερό , για να φύγει η κόλλα του. Καθαρίζουμε το αβοκάντο και το κόβουμε σε κύβους. Κατόπιν το ανακατεύουμε με το ρύζι. Το φαγητό είναι έτοιμο. Αν μας αρέσουν, μπορούμε να προσθέσουμε λίγα μαυρομάτικα φασόλια.

ΥΛΙΚΑ :

μισό κιλό ρύζι κίτρινο

1 φάκελος με διάφορα κατεψυγμένα λαχανικά και αρακά

άνηθος ή άλλο μυρωδικό της αρεσκείας μας

1-2 αβοκάντο ώριμα

1 φλιτζάνι μαυρομάτικα φασόλια (προαιρετικώς)

[Κάντε κλικ εδώ για όλα τα βιβλία της μοναστηριακής γαστρονομίας.](#)

Πηγή: monastiriaka.gr