30 Νοεμβρίου 2015

# Ρεβίθια με άγριο ρύζι και σταφίδες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



- **Μερίδες:** 5
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 20΄
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 60΄
- **Έτοιμο σε:** 1:20 ‘
- **Χρόνος αναμονής:** 8 ώρες

Ελένη Ψυχούλη

Ρεβίθια που ξεχωρίζουν, που τρώγονται πιρουνάτα σε ιδανικό συνδυασμό με το ρύζι, το οποίο ενισχύει την ποιότητα της πρωτεΐνης των οσπρίων, αλλά και σαν συνοδευτικό για ψητό κοτόπουλο.

## Υλικά

- 200γρ. ρεβίθια μουλιασμένα αποβραδίς
- 150γρ. ρύζι καρολίνα
- 50γρ. άγριο ρύζι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. γλυκού μπαχάρι τριμμένο
- 1 ξυλαράκι κανέλας
- ½ φλιτζάνι σταφίδες ξανθές

- 5-6 κλωναράκια μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

## Διαδικασία

### Βήμα 1

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε χαμηλή κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι με το σκόρδο μαζί με το μπαχάρι και την κανέλα και μόλις μαραθούν, ρίχνετε τα ρεβίθια.

### Βήμα 2

Αλατοπιπερώνετε, καλύπτετε με νερό, σκεπάζετε, χαμηλώνετε στο μέτριο τη φωτιά και μαγειρεύετε το φαγητό μέχρι να μαλακώσουν καλά τα όσπρια. Παράλληλα, βράζετε σε ξεχωριστή κατσαρόλα το άγριο ρύζι μέσα σε αλατισμένο νερό.

### Βήμα 3

Την τελευταία μισή ώρα του βρασίματος των ρεβιθιών, ρίχνετε την καρολίνα προσθέτετε ζεστό νερό αν χρειαστεί και μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσει το ρύζι. Προς το τέλος προσθέτετε το άγριο ρύζι και τις σταφίδες. Πασπαλίζετε με τον μαϊντανό, ανακατεύετε καλά και σερβίρετε.

**Πηγή:** olivemagazine.gr