

## Ριζότο πολίτικο με καρότο

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



**Διακόνημα:** Τώρα στη νηστεία, χρειάζονται μερικές πρωτότυπες ιδέες για φαγητά που θα ενθουσιάσουν την οικογένεια σας. Το βιβλίο [“Ημέρες Νηστείας Από την Μοναστηριακή Κουζίνα”](#) από τους πατέρες της Ιεράς Μονής Αγίων Αυγουστίνου Ιππώνος και Σεραφείμ του Σάρωφ Τρικόρφου Φωκίδος θα σας δώσει μερικές νηστίσιμες ιδέες. Αύριο το επιδόρπιο...



## Υλικά για 5 μερίδες

3 φλιτζάνια μακρύκοκκο ρύζι

5 κουταλιές ελαιόλαδο

3 φλιτζάνια τριμμένα καρότα

1 κουταλάκι κόκκους πιπεριού

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 κουταλάκι ζάχαρη

5 με 6 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών ή ζεστό νερό

αλάτι και πιπέρι

λίγο κόκκινο γλυκό πιπέρι

## Εκτέλεση

Βάζουμε το ρύζι σε σουρωτήρι και το ξεπλένουμε κάτω από τη βρύση, ώσπου το νερό να βγαίνει καθαρό. Το στραγγίζουμε πολύ καλά.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα, σε μέτρια θερμοκρασία και τηγανίζουμε τα καρότα και το πιπέρι για 2 με 3 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και σωτάρουμε για λίγα δευτερόλεπτα ακόμη. Πασπαλίζουμε με τη ζάχαρη και ρίχνουμε το ρύζι. Ανακατεύουμε συνεχώς για 2 με 3 λεπτά, ρίχνουμε μέσα τον ζωμό ή το ζεστό νερό και αλατοπιπερώνουμε.

Μόλις πάρει βράση χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε ώσπου το ρύζι να πιει τον ζωμό. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και την σκεπάζουμε με καθαρή πετσέτα κουζίνας. Ακουμπάμε από πάνω το καπάκι και αφήνουμε το ρύζι να μείνει για 5 με 10 λεπτά προτού το σερβίρουμε.

Το ρύζι αυτό ταιριάζει πάρα πολύ με ψάρι ψητό στη σχάρα (για τις ημέρες κατάλυσης ιχθύος). Μπορούμε να το συνοδεύσουμε με ένα ποτήρι δροσερό κρασί ροζέ.

Πηγή : [“Ημέρες Νηστείας Από την Μοναστηριακή Κουζίνα”](#)