

17 Μαΐου 2019

Λαχανόρυζο με πράσα

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



Φωτογραφία: Γιώργος Δρακόπουλος
Food Styling: Tina Webb

- **Μερίδες:** 6
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 20'
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 35'
- **Έτοιμο σε:** 55'

Γεωργία Κοφινά

Το λάχανο συνδυάζεται μαζί με άλλα εποχικά λαχανικά και γίνεται ένα απλό αλλά πεντανόστιμο φαγάκι.

Υλικά

- 1 λάχανο μικρό, σε μικρά κομμάτια
- 2 πράσα καθαρισμένα, πλυμένα και χοντροκομμένα
- 3-4 κλωναράκια σέλινο χοντροκομμένα
- 1½ φλιτζάνι ρύζι για πιλάφι
- 1 κουτ. σούπας δυόσμο ψιλοκομμένο (προαιρετικό)
- 1 καρότο τριμμένο ή σε κυβάκια (προαιρετικό)
- 2/3 φλιτζανιού λάδι
- χυμό από 1-2 λεμόνια
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Σοτάρετε τα πράσα και το σέλινο στο λάδι για 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, και προσθέτετε το λάχανο, το καρότο (αν χρησιμοποιήσετε), το δυόσμο, αλάτι και πιπέρι.

Βήμα 2

Προσθέτετε 1½ φλιτζάνι νερό, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σιγοβράσει για 15 λεπτά. Ελέγχετε το ζωμό της κατσαρόλας, για να βεβαιωθείτε ότι ο όγκος του είναι περίπου 3 φλιτζάνια, και προσθέτετε νερό αν χρειαστεί.

Βήμα 3

Προσθέτετε το ρύζι, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσει για 15 λεπτά.

Βήμα 4

Προσθέτετε το λεμόνι, κουνάτε την κατσαρόλα και αφήνετε το φαγητό να σταθεί για 5 λεπτά. Μπορείτε να συνοδέψετε το φαγητό με παστό ψάρι

Πηγή: olivemagazine.gr