

25 Οκτωβρίου 2019

Χάντρες με ρύζι στην κατσαρόλα

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



Επιμέλεια ΝΙΚΗ ΧΡΥΣΑΝΘΙΔΟΥ
Φωτογραφίες ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Νόστιμη παραλλαγή για τα αγαπημένα φασολάκια με ρύζι και κόκκινες ζουμερές ντομάτες.

Υλικά

500 γρ. φρέσκα φασόλια χάντρες, καθαρισμένα (καταναλώνουμε μόνο τα σπέρματα-χάντρες που βρίσκονται στο εσωτερικό, αφαιρώντας τον σχετικά σκληρό λοβό τους. Τις βρίσκουμε φρέσκες με τα λουβιά τους στις λαϊκές αγορές, αλλά και κατεψυγμένες, καθαρισμένες από τα λουβιά, στα σούπερ μάρκετ.

Υπάρχουν βέβαια και οι ξερές, συσκευασμένες σε σακουλάκια σε όλα τα σούπερ μάρκετ, που όμως, όπως τα περισσότερα όσπρια, πρέπει να τις μουλιάσουμε σε νερό πριν τις μαγειρέψουμε)

250 γρ. ρύζι νυχάκι

2 κρεμμύδια ξερά, μέτρια, κομμένα σε ψιλά καρέ

2 πιπεριές κέρατο, κομμένες σε μέτρια καρέ

4 ντομάτες ώριμες, τριμμένες στη χοντρή πλευρά του τρίφτη, μαζί με το ζουμί τους

80 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

μαϊντανός ψιλοκομμένος, για το σερβίρισμα

Μερίδες 6

Προετοιμασία 15΄ Αναμονή 30΄ Μαγείρεμα 35΄

Διαδικασία Σε βαθύ μπολ βάζουμε το ρύζι, το καλύπτουμε με ζεστό νερό και το αφήνουμε για 30 λεπτά να μουλιάσει. Έτσι φεύγει το περιττό άμυλο, το ρύζι δεν λασπώνει κατά το μαγείρεμα και επίσης μέρος του νερού απορροφάται από τον κόκκο, ο οποίος φουσκώνει και μαγειρεύεται ευκολότερα, χωρίς να χάνει το σχήμα του. Στο μεταξύ, σε μια βαθιά κατσαρόλα με άφθονο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τις χάντρες για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Τις στραγγίζουμε.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά για περίπου 2 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε την ντομάτα και αλατοπίπερο και μαγειρεύουμε για 2 λεπτά, μέχρι να αρχίσει η σάλτσα να κοχλάζει. Προσθέτουμε τις χάντρες μαζί με 150 ml νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για περίπου 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίζουμε το ρύζι και το ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τις χάντρες μαζί με 250 ml ζεστό νερό. Ανακατεύουμε απαλά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 10 λεπτά, μέχρι να φουσκώσει το ρύζι και να απορροφήσει τα περισσότερα υγρά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 10 λεπτά, πασπαλίζουμε με μαϊντανό και σερβίρουμε.

Στο ποτήρι μας Ροζέ κρασί από Merlot ή Grenache rouge.

Πηγή: gastronomos.gr