

23 Νοεμβρίου 2018

Καστανό ρύζι με ψιλοκομμένα λαχανικά στο φούρνο

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



Οι πολύχρωμες πιπεριές είναι πλούσιες σε πολύτιμα αντιοξειδωτικά που μαζί με τα αντίστοιχα του καστανού ρυζιού, του καρότου, της μελιτζάνας και του ελαιολάδου

συμβάλλουν για ένα λαμπερό και υγιές δέρμα.



Υλικά

500 g καστανό ρύζι Agrino Brown Family 10' για γεμιστά και ριζότο
1 καρότο τριμμένο
1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
1 πράσο ψιλοκομμένο
1 κολοκυθάκι κομμένο σε κύβους
1 μελιτζάνα κομμένη σε κύβους
1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
1 κόκκινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
1 κίτρινη πιπεριά κομμένη σε κύβους
3 κ.σ. ελαιόλαδο
1 λίτρο ζωμό λαχανικών
3 κ.σ. δυόσμο ψιλοκομμένο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Διαδικασία

Τοποθετούμε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο. Σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα λαχανικά για 10', το καρότο, το κρεμμύδι, το πράσο, το κολοκυθάκι, τη μελιτζάνα και τις πιπεριές. Προσθέτουμε καστανό ρύζι Agrino και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 1-2'. Προσθέτουμε το ζωμό λαχανικών, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και μόλις

πάρει μία βράση τοποθετούμε το περιεχόμενο του τηγανιού σε ένα μεγάλο αντικολλητικό ταψί. Τοποθετούμε το ταψί σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 10' και όταν είναι έτοιμο το αποσύρουμε από τον φούρνο, πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο δυόσμο, ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε.

Πηγή: gastronomos.gr