

23 Αυγούστου 2019

Πρασόρυζο

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





Υλικά Συνταγής

1/4 φλ. ελαιόλαδο

7-8 μέτρια τρυφερά πράσα

2 φρ. κρεμμυδάκια

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 μικρό καρότο τριμμένο

2 φλ. ρύζι καρολίνα ή μακρύκοκκο

5 φλ. νερό ζεστό

2 κ.σ άνηθο χυμό από 1 λεμόνι 2-3 κ.σ ελαιόλαδο αλάτι φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Ξεκινάμε το πρασόρυζο, αφαιρώντας το πράσινο μέρος από τα πράσα. Κόβουμε το λευκό μέρος σε χοντρές φέτες.

Ζεσταίνουμε ένα βαθύ μεγάλο τηγάνι ή πλαστοτέ κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε το κομμένο πράσο προσθέτωντας ένα τέταρτο φλιτζανιού νερό. Αχνίζουμε το πράσο, για να γίνει πιο ελαφρύ, να πιει όλα τα υγρά του και να μαλακώσει ελαφρά.

Προσθέτουμε στο στεγνό πλέον τηγάνι το ελαιόλαδο και το ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι. Πάντα σε μέτρια φωτιά αφήνουμε το πράσο και το κρεμμύδι να γίνουν διάφανα και να βγάλουν όλη τους τη γλύκα. Προσθέτουμε ψιλοκομμένο το λευκό μέρος από τα φρέσκα κρεμμυδάκια και σοτάρουμε για 1-2 λεπτά.

Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε να λαδωθεί για 1 λεπτό. Ρίχνουμε το ζεστό νερό.

Μόλις πάρει βράση το πρασόρυζο, ρίχνουμε το καρότο και χαμηλώνουμε τη φωτιά, σε μέτρια προς χαμηλή, ίσα που να κοχλάζει το πρασόρυζο.

Μισοκεπάζουμε την κατσαρόλα και σιγοβράζουμε το πρασόρυζο για 17 λεπτά περίπου. Ανακατεύουμε κατά τη διάρκεια του βρασμού μερικές φορές, με προσοχή να μην λιώσουμε τα πράσα.

Αλατοπιπερώνουμε πάντα προς το τέλος του βρασμού. Μόλις περάσουν τα πρώτα 15-16 λεπτά βρασμού, ρίχνουμε στο πρασόρυζο περίπου δυο-τρεις κουταλιές σαούπας ελαιόλαδο, τον ψιλοκομμένο άνηθο, τα ψιλοκομμένα πράσινα φύλλα των φρέσκων κρεμμυδιών και στύβουμε το λεμόνι. Ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά .

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με καθαρή πετσέτα και βάζουμε το καπάκι. Αφήνουμε το πρασόρυζο να σταθεί για 10 λεπτά και να τραβήξει το ρύζι τα υγρά που χρειάζεται.

Σερβίρουμε με λίγο στραγγιστό γιαούρτι.

Υπάρχει και η εκδοχή για πρασόρυζο με ντομάτα, απλά στα ίδια υλικά προσθέτουμε και ψιλοκομμένη ή τριμμένη ντομάτα.

Μυστικά για το πρασόρυζο

-Επιλέξτε πράσα τρυφερά και όχι χοντρά. Το πράσινο μέρος από τα πράσα μπορείτε να το φυλάξετε για παρασκευή ζωμού ή σούπας.

-Για πρασόρυζο με ρύζι σπυρωτό ξεπλύνετε πολύ καλά το ρύζι σε σουρωτήρι με μπόλικο νερό. Στραγγίστε το και στύψτε το χυμό ενός λεμονιού πάνω στο ρύζι. Ανακατέψτε να πάει παντού. Έτσι το ρύζι θα βράσει σωστά και θα παραμείνει

σπυρωτό μέσα στα υλικά του πρασόρυζου. Με αυτή την τεχνική ακόμα και το πιο πλούσιο σε άμυλο ρύζι παραμένει σπυρωτό και δεν λασπώνει στο βράσιμο

-Λίγο καρότο, στα υλικά του πρασόρυζου, δίνει απίστευτη νοστιμιά και γεύση που δένει με τη γλύκα του πράσου και του κρεμμυδιού. Το λεμόνι και ο άνηθος κορυφώνουν την ένταση του απλού αλλά πεντανόστιμου πρασόρυζου.

-Σιγανό βράσιμο σε μέτρια φωτιά.

-Πάντα τα βότανα τα προσθέτουμε στο τελείωμα του μαγειρέματος για να κρατάμε όλα τα αρώματα και το χρώμα τους έντονο.

-Λίγο ωμό ελαιόλαδο στο τελείωμα του πρασόρυζο βοηθάει στο σωστό χείλωμά του και παραμένει σπυρωτό μέχρι το τέλος.

Πηγή: argiro.gr