

20 Νοεμβρίου 2019

## **Σπανακόρυζο κλασικό λεμονάτο**

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





### **Υλικά Συνταγής**

1 κιλό σπανάκι καθαρισμένο

1/2 φλ. ελαιόλαδο

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 ματσάκι φρέσκα κρεμμυδάκια με τα φύλλα τους ψιλοκομμένα

1 πράσο ψιλοκομμένο

3/4 φλ. ρύζι Καρολίνα

1/2 ματσάκι άνηθο

το χυμό από 1 μεγάλο λεμόνι

αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

(προαιρετικά-1 ντομάτα ψιλοκομμένη ή 1 κ.σ πελτέ ντομάτας)

### **Εκτέλεση**

Ακολουθήστε τα παρακάτω απλά βήματα της συνταγής για το πιο εύκολο, λεμονάτο σπανακόρυζο!

Σοτάρουμε τα υλικά. Σε πλαστοτέ κατσαρόλα ζεσταίνουμε το μισό από το συνολικό ελαιόλαδο.

Σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια, το ξερό κρεμμύδι και το πράσο για 3-4 λεπτά μέχρι να

γίνουν διάφανα

Χοντροκόβουμε το σπανάκι, και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 2-3 λεπτά σε δυνατή φωτιά να πέσει ο όγκος του.

Όταν δούμε ότι το σπανάκι μαραθεί, προσθέτουμε το ρύζι, και ανακατεύουμε, να λαδωθεί καλά όλο. Προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό. (Το σπανάκι και τα λαχανικά θα κατεβάσουν αρκετά υγρά) Αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά, και σιγοβράζουμε για 15-20 λεπτά. Προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο στο τέλος του βρασμού, και πασπαλίζουμε με τον ψιλοκομμένο άνηθο. Στύβουμε το λεμόνι, και ανακατεύουμε. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με πετσέτα και αφήνουμε να σταθεί για 5-10 λεπτά να τραβήξει τα υγρά του.

Μυστικά επιτυχίας για το σπανακόρυζο

Το σπανακόρυζο είναι παραδοσιακή συνταγή χαμηλή σε θερμίδες , πλούσια σε φυτικές ίνες γι' αυτό προκαλεί γρήγορα κορεσμό. Ιδανικό για χορτοφάγους, για όσους νηστεύουν, για vegan και vegetarian. Είναι πολύ οικονομικό, εύκολο και γρήγορο στην παρασκευή του.

Το σπανάκι είναι πάρα πολύ θρεπτικό υλικό γι' αυτό φροντίζουμε να μη χάσουμε ούτε σταγόνα από τα πολύτιμα υγρά του.

-Σοτάρουμε τα λαχανικά, κρεμμύδια και πράσο με το σπανάκι και σοτάρουμε το ρύζι στο λάδι και στα υπόλοιπα υλικά. Πρώτο, γιατί αυτό θα βοηθήσει το ρύζι να μείνει σπυρωτό και να χυλώσει σωστά, χωρίς να γίνει λαπάς και δεύτερον γιατί θα ρουφήξει όλο τον χυμό των λαχανικών και θα γίνει πολύ πιο νόστιμο. Απαραίτητο για την επιτυχία του σπανακόρυζου είναι το σιγανό μαγείρεμα σε πολύ χαμηλή φωτιά.

-Όταν περάσει ο χρόνος βρασμού θα δείτε στην κατσαρόλα αρκετό ζουμάκι. Γι' αυτόν το λόγο σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το ρύζι να τραβήξει όσο υγρό χρειάζεται, αλλά ταυτόχρονα θα παραμείνει σπυρωτό.

-Βάζουμε πράσο, 1 κομμάτι μόνο, γιατί η γλύκα του εξισορροπεί την έντονη γεύση από το σπανάκι και ταυτόχρονα γίνεται λιγότερο στυφό στην επίγευση. Αν θέλουμε βάζουμε λίγη ντομάτα πελτέ ή ψιλοκομμένη. Και πάλι, όμως, το σερβίρουμε με λεμόνι. Λεμόνι και σπανάκι κάνουν τέλειο συνδυασμό στη γεύση.

-Πράσο, σπανάκι, άνηθος, λεμόνι, αποτελούν έναν από τους πιο ωραίους συνδυασμούς της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας. Αυτόν τον συνδυασμό υλικών τον συναντούμε συχνά σε πολλές τοπικές κουζίνες σε όλη την Ελλάδα είτε σε νηστίσιμες συνταγές είτε σε συνταγές με κρέας και θαλασσινά.

Πηγή: [argiro.gr](http://argiro.gr)