

5 Νοεμβρίου 2019

## Ρύζι με σπαράγγια

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



### Υλικά για 4 άτομα

200γρ. καβούρι κονσέρβας

300γρ. σπαράγγια

500γρ. ρύζι ταϊλανδέζικο

3 φρέσκα κρεμμυδάκια

1 καυτερή πιπεριά (τσίλι)

1 κόκκινη πιπεριά γλυκιά

3 κουταλιές σούπας τσάιβ ψιλοκομμένο  
3 κουταλιές σούπας μαργαρίνη  
100γρ. φύτρα σόγιας πλυμένα και στραγγισμένα  
4-5 ντοματάκια κομμένα στη μέση  
Αλάτι  
πιπέρι πράσινο

### **Εκτέλεση**

Βράζετε το ρύζι για 10 λεπτά και στη συνέχεια κόβετε το 1/3 περίπου από το σκληρό κοτσάνι των σπαραγγιών και τα βράζετε 7 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν.

Τα στραγγίζετε, κρατάτε μερικά για τη διακόσμηση και ψιλοκόβετε τα υπόλοιπα. Ψιλοκόβετε επίσης την καυτερή πιπεριά, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και την κόκκινη πιπεριά.

Ζεσταίνετε τη μαργαρίνη, και σοτάρετε τα κρεμμυδάκια και τις πιπεριές.

Προσθέτετε τα σπαράγγια, τα τσάιβ και τα φύτρα της σόγιας και συνεχίζετε το σοτάρισμα για λίγο ακόμη.

Κατόπιν ρίχνετε το ρύζι και τη σάλτσα της σόγιας και τέλος το καβούρι στραγγισμένο και κομματιασμένο, το αφήνετε να μαγειρευτεί για περίπου 25 λεπτά σε χαμηλή φωτιά συγχρόνως ανακατεύετε καλά.

Πασπαλίζετε το ρύζι με πράσινο πιπέρι και το σερβίρετε. Γαρνίρετε με τα σπαράγγια και τα ντοματάκια κομμένα στη μέση.

Πηγή: [briefingnews.gr](http://briefingnews.gr)