

21 Μαρτίου 2018

Λαχανόρυζο με χυμό ντομάτας

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



½ μέτρια μάπα (λάχανο)

2 φλιτζανάκια του καφέ ρύζι

2 φλιτζανάκια του καφέ χυμό ντομάτας

1 φλιτζάνι του τσαγιού Ελαιόλαδο

10 φλιτζάνια του τσαγιού νερό

αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τη μάπα, την πλένουμε και την τεμαχίζουμε σε κομμάτια με ένα μαχαίρι.

Σε μία κατσαρόλα βάζουμε το Ελαιόλαδο, το χυμό ντομάτας, το αλάτι, το πιπέρι και το νερό και αφήνουμε λίγο να βράσει.

Μόλις πάρει λίγες βράσεις, ρίχνουμε και τη μάπα και αφήνουμε το φαγητό να βράσει αρκετά, μέχρι να μαλακώσει η μάπα.

Τέλος, προσθέτουμε και το ρύζι και συνεχίζουμε να βράζουμε για περίπου 8 λεπτά.

Πηγή: minervahorio.gr