

### Riz Bi\_Sheeree



Μερίδες: 6

#### Υλικά:

- ¼ φ ελαιόλαδο
- 1 φ σιμιγδάλι σίτου
- 2 φ ωμό ρύζι
- ½ κ.γ αλάτι

#### Εκτέλεση:

- Σοτάρετε το σιμιγδάλι σε μια μέτρια κατσαρόλα, μέχρι να αλλάξει χρώμα.
- Προσθέστε το ρύζι, ανακατέψτε καλά, και σοτάρετε για 4 λεπτά.
- Προσθέστε το νερό και 5 φ νερό.
- Κοχλάστε και μετά σιγοβράστε σκεπασμένο για 20 περίπου λεπτά.

#### Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 305
- Πρωτεΐνη: 6 γρ.
- Υδατάνθρακες: 48 γρ.
- Λίπη: 9 γρ.

Μια νοστιμότατη Λιβανέζικη συνταγή για ρύζι που μπορεί να σερβιριστεί με οποιοδήποτε λαχανικό ή / και σαλάτα.