

Ρύζι με Χρυσόριζα



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 2½ φ νερό
- 1 κ.γ κύβο λαχανικών
- ½ κ.γ σκόνη χρυσόριζας
- ½ κ.γ αλάτι
- 1 φ μακρύκοκκο ρύζι
- 2 κ.σ ψιλοκομμένο μαϊντανό ή κολιάνδρο.

Εκτέλεση:

- Ζεστάνετε το νερό, τον κύβο, τη χρυσόριζα, και το αλάτι σε μια μικρή κατσαρόλα.
- Ανακατέψτε μέσα το ρύζι.
- Ελαττώστε τη φωτιά και ψήστε σε χαμηλή φωτιά για 20 με 25 λεπτά.
- Προσθέστε το μαϊντανό και σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 120
- Πρωτεΐνη: 2.3 γρ.
- Υδατάνθρακες: 26 γρ.
- Λίπη: 0.3 γρ.

Η χρυσόριζα δίνει ένα υπέροχο χρώμα στο ρύζι.
Γι' αυτό χρησιμοποιήστε την όποτε θέλετε να αλλάξετε το χρώμα του ρυζιού και να του δώσετε ένα κιτρινωπό χρώμα.