

Perfect pentru cei care țin post – Orez cu legume si fasole, rapid și delicios



Orez cu legume si fasole



Când pofta de mâncare bună întâlnește dorința de a mânca sănătos, se naște o **farfurie plină de arome!** Astăzi, descoperă o rețetă de **orez cu legume și fasole**, un preparat clasic cu un twist modern, perfect pentru o **masă delicioasă și rapidă**.

Orez pufos, broccoli crocant, conopidă delicată și fasole al dente, toate trase la tigaie pentru o **aromă intensă** și o **textură perfectă**. Simplu, colorat și gata în doar câțiva pași, această rețetă te va cuceri cu fiecare îmbucătură!

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 150 g orez
- 200-300 g fasole roșie (la conservă)
- 1/2 conopidă
- 1 buchet broccoli
- 1 ceapă medie tocată mărunt
- 3 morcovi mici
- 1 ardei kapia

- 5-6 căței de usturoi
- 40 ml ulei de măsline
- 1 linguriță oregano
- 1 linguriță rasă fulgi de ardei iute
- 1 linguriță piper
- 4-5 g sare

1. Pune tigaia pe foc și adaugă 20 g ulei de măsline.
2. Gătește conopida și broccoli, rumenindu-le ușor pe toate părțile pentru a le accentua dulceața și gustul.
3. Dă legumele deoparte când sunt gata.
4. Într-o tigaie, adaugă 30 ml de ulei (de care preferi) și o ceapă tocată fin.
5. Adaugă 4-5 g sare, 5-6 căței de usturoi zdrobiți și o linguriță rasă de piper proaspăt măcinat.
6. Gătește timp de 4 minute, amestecând constant.
7. Taie 3 morcovi subțiri în rondele și adaugă-i în tigaie.
8. Gătește timp de 2 minute, până când morcovii își eliberează culoarea și aromele.
9. Adaugă un ardei kapia tăiat cuburi, o linguriță de oregano uscat și o linguriță de fulgi de ardei iute (sau după gust).
10. Amestecă bine ingredientele.
11. Clătește 150 g de orez în 3-4 ape și lasă-l la hidratat.
12. Adaugă orezul în tigaie, amestecând pentru a-l înveli în arome și a începe caramelizarea ușoară.
13. Incorporează o conservă de fasole roșie scursă.
14. Amestecă bine toate ingredientele.
15. Toarnă 250 ml apă caldă, amestecă și acoperă tigaia cu un capac.
16. Lasă la foc mic spre moderat timp de 15 minute, verificând și amestecând din când în când.
17. Adaugă apă suplimentară, dacă este necesar, pentru a preveni arderea orezului.
18. La final, amestecă totul și pregătește pentru servire.
19. Poți adăuga porumb opțional, dacă dorești.

20. Pune preparatul în farfurie, asigurându-te că fiecare porție include legume și orez.