

Pilaf cu Linte Roșie, rețetă de POST – Gata în doar 20 minute – Mâncărică de linte roșie cu orez



Mâncărică de linte roșie cu orez (de post)



Mâncărică de linte roșie cu orez – **simplă, sățioasă** și perfectă pentru post!

Lintea roșie fierbe repede și devine **cremoasă**, iar **orezul pufos** o completează ideal. Cu câteva condimente alese, obții o **masă gustoasă, hrănitoare** și **ușor de preparat**. Perfectă pentru **prânz sau cină**, mai ales în post. Poți adăuga legume sau verdețuri după poftă!

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

- 150 g orez
- 150 g linte roșie
- 2 cepe medii
- 3 fire mici de praz
- 2 morcovi mici

- 5-6 căței de usturoi
- 1 legătură pătrunjel
- 100 ml ulei
- 1 linguriță rasă turmeric
- 1 linguriță rasă piper
- 4-5 g sare
- 500 ml apă fierbinte

1. Se pune o cratiță pe foc și se adaugă aproximativ 50 ml ulei de măsline, apoi se adaugă 150 g orez clătit și înmuiat, împreună cu 150 g linte roșie clătită și hidratată. Se sotează amestecul la foc moderat, până când apa se evaporă și începe să se caramelizeze ușor (se prinde de fundul cratiței).
2. Separat, într-o tigaie, se încing încă 50 ml ulei de măsline. Se adaugă două cepe medii tocate, un fir gros (sau 2-3 subțiri) de praz spălat și tocat, doi morcovi tăiați felii subțiri, 4-5 g sare, o linguriță rasă de piper și una de turmeric. Se adaugă 5-6 căței de usturoi zdrobiți. Se gătesc legumele la foc mic 5-7 minute, amestecând din când în când.
3. Se adaugă 500 ml apă fierbinte peste orez și linte, se amestecă bine pentru a desprinde de pe fundul vasului, apoi se acoperă parțial cu un capac și se fierbe totul la foc mic 10-15 minute.
4. Când linta și orezul sunt fierte, se combină cu legumele călite, se adaugă o legătură de pătrunjel proaspăt tocat și se amestecă bine. Se potrivește de sare, piper și alte arome după gust și se servește cald.