

Νηστίσιμο Παντζαρόρυζο

Μία ξεχωριστή νηστίσιμη συνταγή που δεν κοστίζει πολύ και φτιάχνεται εύκολα. Το παντζάρι εκτός από χρώμα δίνει και μια ιδιαίτερη γλυκάδα στο ρύζι. Αυτή συνταγή, αν και απλή μπορεί να αποτελέσει έναν ιδανικό τρόπο για να απολαύσεις το ρύζι, ακόμα και σκέτο. Μπορείς να την σερβίρεις ως συνοδευτικό ή ως κυρίως πιάτο. Αν θέλεις μπορείς να προσθέσεις μερικούς ξηρούς καρπούς, να συνοδεύσεις το ρύζι με μια πράσινη σαλάτα και να έχεις ένα υπερ-πλήρες νηστίσιμο γεύμα.



ΥΛΙΚΑ

1 φλ. ρύζι
2 παντζάρια κομμένα σε κύβους
1 σκ. σκόρδο
1 ξερό κρεμμύδι
1 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
1 κ.σ. ψιλοκομμένο μαϊντανό
3 κ.σ. ελαιόλαδο
Αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζεις το ρύζι να βράσει σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Κόβεις τα παντζάρια σε μικρούς κύβους και τα ρίχνεις στο ρύζι που βράζει μαζί με λίγο αλάτι. Όταν είναι έτοιμο το ρύζι, το στραγγίζεις μαζί με τα παντζάρια. Στην ίδια κατσαρόλα ρίχνεις ελάχιστο νερό και αχνίζεις το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το ψιλοκομμένο σκόρδο. Τα αχνίζεις για 3 λεπτά σε μέτρια φωτιά και ρίχνεις ξανά μέσα το βρασμένο πατζαρόρυζο. Ανακατεύεις καλά και τα μεταφέρεις σε ένα μπολ. Προσθέτεις ελαιόλαδο, ξύδι, μαϊντανό και πιπέρι. Ανακατεύεις και η σαλάτα σου είναι έτοιμη.

Την Πέμπτη 14 Απριλίου, στις 7 το απόγευμα, άκουσε το ζωντανό Webinar (Διαδικτυακό Σεμινάριο) με θέμα "Νηστεία για Αποτοξίνωση, Ευεξία και Ενέργεια". [Πάτα εδώ](#) και γράψου στο Newsletter της [Ακαδημίας Θετικής Ενέργειας](#) για να λάβεις υπευθύμιση.