



reteta-video.ro

Orez cu Ciuperci, Mazare si Susan

Orezul cu legume este o reteta ideala pentru toti cei care tin post sau doresc preparate vegetariene delicioase si satioase. Poate fi servit ca garnitura la friptura, mai ales cu piept de pui la gratar, dar si simplu, ca salata calda sau rece. Ca si alte preparate cu orez: [orez cu naut](#), [orez turcesc](#) sau [pilaful cu legume](#), se prepara rapid. Mazarea cu **orez si ciuperci** este foarte sanatoasa si satioasa. Semintele de susan au un continut foarte mare de calciu (lucru important in perioada postului, cand nu mai consumam lactate) si grasimi foarte bune necesare pentru buna functionare a metabolismului, fibre si alte minerale esentiale pentru sanatatea organismului si a pielii. **haideți sa incercam o portie de orez cu mazare, ciuperci si susan!**

INGREDIENTE OREZ CU CIUPERCI, MAZARE SI SUSAN

o cana cu orez cu bob lung, bine spalat
250 gr. de ciuperci champignon
2-3 fire de ceapa verde curatata si spalata
150 gr. de mazare boabe (proaspata sau congelata)
o lingurita cu sos de soia
o jumatate de lingurita cu ulei de susan
3 linguri cu ulei
2-3 linguri cu seminte de susan
sare
piper macinat
3 cani cu apa calda

MOD DE PREPARARE OREZ CU CIUPERCI, MAZARE SI SUSAN

PASUL 1

Taiem ceapa verde in rondelute. Taiem ciupercile in felii subtiri.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o cratita in care punem o cana cu apa. Adaugam mazarea si o lasam sa fiarba timp de 3 minute, apoi o scurgem.

PASUL 3

Pregatim aragazul si o alta cratita in care punem o lingura cu ulei.

PASUL 4

Adaugam orezul si prajim la foc mare, amestecand continuu, pana cand acesta se rumeneste usor.

PASUL 5

Turnam 2 cani cu apa calda peste orezul rumenit si lasam sa fiarba.

PASUL 6

Cand orezul incepe sa clocoteasca, acoperim cratita cu un capac si lasam sa fiarba timp de 5 minute.

PASUL 7

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem semintele de susan. Le lasam sa se rumeneasca, amestecand continuu.

PASUL 8

Dupa ce orezul a fiert 5 minute, inchidem aragazul, ridicam capacul si acoperim cratita cu un prosop. Punem din nou capacul si lasam orezul sa fiarba in abur, timp de 15 minute.

PASUL 9

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem cele doua linguri cu ulei ramase.

PASUL 10

Adaugam ciupercile. Condimentam cu sare si piper. Amestecam si calim pana cand acestea devin moi, apoi le scoatem din tigaie.

PASUL 11

In aceeasi tigaie punem ceapa, amestecam si calim timp de 2 minute, apoi o scoatem din tigaie si inchidem aragazul.

PASUL 12

Dupa cele 15 minute ridicam capacul de pe cratita cu orez si il amestecam cu o furculita.

PASUL 13

Punem peste orez sosul de soia, uleiul de susan si omogenizam.

PASUL 14

Adaugam mazarea fiarta, ceapa si ciupercile calite, semintele de susan rumenite si amestecam.

PASUL 15

Gustam si condimentam, daca mai este nevoie.

PASUL 16

Servim cald sau rece.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
Orez cu Ciuperci, Mazare si Susan.**

POFTA BUNA!