



reteta-video.ro

Orez cu Rosii

În lume există mai mult de 40.000 de varietăți distincte de orez. De obicei acesta este caracterizat după mărimea sa ca fiind cu bob mediu sau lung. **Orezul** cu bob lung ar trebui să rămână intact după gătit, orezul cu bob mediu este lipicios, utilizat pentru risotto, mâncăruri dulci, dar și sushi, iar orezul cu bob scurt se folosește în general pentru budinci de orez. Oricum statisticile arată că orezul este a doua cereală, după porumb, în ceea ce privește producția și consumul la nivel mondial. Asta și pentru că orezul are calități nutritive care îl fac să fie indispensabil unui regim alimentar sănătos. Așa că merită să-l consumăm cu regularitate, ca aperitiv, ca fel de mâncare principal, dar și ca desert. Găsiți o mare varietate de rețete cu orez: [ardei umpluți cu orez](#), [pilaf turcesc cu legume](#), [orez turcesc](#), [orez cu ciuperci, mazare și susan](#), [mancare de stevie cu orez](#)....Dar nu putea să lipsească și o rețetă de **orez cu roșii**, asta pentru că este potrivită pentru perioada postului, dar poate fi pregătită și pe post de garnitură lângă pește sau carne. **Pilaful de orezul cu roșii** este în general o rețetă ideală pentru toți cei care doresc preparate vegetariene delicioase și sătioase. Poate fi servit ca garnitură la friptură de ales cu piept de pui la grătar, dar și simplu, ca salată caldă sau rece. Simplu de pregătit, numai bun pentru o zi de vară, ușor și aproape banal, cam așa putem caracteriza **orezul cu roșii**.

INGREDIENTE OREZ CU ROSII

o cană și jumătate de orez bine spălat
4 roșii mari decojite sau o cană și jumătate de roșii în bulion
2 cepe curățate și spălate
3 linguri cu ulei
o legătură de patrunjel spălat
sare
piper proaspăt măcinat
1200 ml de apă fierbinte

MOD DE PREPARARE OREZ CU ROSII

PASUL 1

Tocăm marunt ceapa.
Taiem roșiile în cubulețe.

PASUL 2

Pregătim aragazul și o cratită în care punem uleiul.

PASUL 3

Adaugăm ceapa, amestecăm și calim aproximativ 3 minute, până când aceasta devine ușor transparentă.

PASUL 4

Punem orezul, amestecăm și calim 2-3 minute, până când boabele de orez se acoperă cu ulei.

PASUL 5

Adaugăm un polonic cu apă fierbinte și amestecăm.

PASUL 6

Condimentăm cu sare.

PASUL 7

Micsorăm flacăra, fierbem și amestecăm până când toată apa adăugată este absorbită de către orez.

PASUL 8

Continuăm să adăugăm apă fierbinte, polonic cu polonic și amestecăm. De fiecare dată când mai punem apă, așteptăm întâi ca cea anterioară să fie absorbită de către orez.

PASUL 9

Continuăm până când terminăm de pus toată apa, iar orezul este fiert (moale, dar încă puțin tare la mijloc), adică aproximativ 15 minute.

PASUL 10

Punem roșiile, amestecăm și lasăm să fiarbă timp de 5 minute.

PASUL 11

Tocăm marunt patrunjelul.

PASUL 12

Condimentăm mâncarea cu sare și piper măcinat.

PASUL 13

Amestecăm, gustăm și închidem aragazul.

PASUL 14

Presaram deasupra patrunjelul tocat.

PASUL 15

Servim simplu, sau ca si garnitura.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Orez cu Rosii*.

POFTA BUNA!