



reteta-video.ro

Orez Picant cu Naut

Nautul este un aliment minune din lista alimentelor recomandate pentru un stil de viață armonios, echilibrat și sănătos. Fierul din boabe de naut produce energie, iar magneziul sporește cantitatea de enzime care produc antioxidanți. Nu conține colesterol sau grăsimi saturate, fiind o sursă puternică de proteine și fibre, importantă în special într-o dietă vegetariană. Nautul are și un efect preventiv în împiedicarea acumulării de colesterol în vasele de sange. În plus, reglează nivelul glicemiei în sange și poate preveni apariția bolilor de inimă.

Nautul era un aliment popular în rândul claselor sărace din Egipt, Grecia și Roma. Astăzi, nautul este extrem de popular în India și în țările musulmane, regăsindu-se în nenumărate feluri de mâncare tradiționale în Orientul Mijlociu, Africa de Nord, dar și în Italia (mai ales în Sicilia) și în Spania. În Europa, [nautul](#) și-a câștigat locul datorită entuziasmului europenilor pentru experiențele culinare exotice și încercărilor de găsire a unei alternative la proteinele din carne. În India, unde majoritatea populației este vegetariană, combinația de **orez cu naut** (sau cu linte) este extrem de apreciată pentru valoarea nutrițională. Este simplu de preparat, este foarte gustoasă și bogată în nutrienți, o cină vegetariană perfectă, dar și o garnitură pentru un curry pe baza de carne.

INGREDIENTE OREZ PICANT CU NAUT

250 gr. de orez basmati spalat
300 gr. de naut fiert (o conserva cu naut bine spalat si scurs)
o mana de stafide inmuiate in apa calda
2 linguri de ulei
7 catei mici de usturoi curatati si spalati
2 ardei iuti sau chili
500 ml de supa de legume sau de apa
sare
alune, caju sau nuci pentru servit

MOD DE PREPARARE OREZ PICANT CU NAUT

PASUL 1

Tocam marunt usturoiul.
Taiem fin ardeiul iute.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o tigaie mica, in care punem uleiul.

PASUL 3

Adaugam usturoiul.

PASUL 4

Amestecam continuu si calim timp de 1 minut.

PASUL 5

Punem ardeiul iute, continuam sa amestecam si calim timp de 1 minut.

PASUL 6

Luam tigaia de pe aragaz.

PASUL 7

Pregatim o cratita in care punem apa sau supa.

PASUL 8

Adaugam orezul.

PASUL 9

Acoperim cratita cu capac si lasam orezul sa fiarba aproximativ 7 minute, pana cand apa scade aproape complet.

PASUL 10

Stoarcem stafidele.

PASUL 11

Cand apa a scazut aproape complet, ridicam capacul de pe cratita.

PASUL 12

Punem stafidele scurs si nautul.

PASUL 13

Amestecam si fierbem totul la foc mic timp de 10 minute. Daca lichidul din cratita scade complet si orezul este foarte uscat punem in putina supa sau apa.

PASUL 14

Condimentam cu sare.

PASUL 15

Rasturnam in cratita tigaia cu ulie, usturoi si ardei iute.

PASUL 16

Amestecam si gustam.

PASUL 17

Inchidem aragazul.

PASUL 18

Servim preparatul cald, cu alune, caju sau nuci.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru
*Orez Picant cu Naut.***

POFTA BUNA!

SFATURI

Peste usturoi si ardei iute putem adauga (pentru un plus de gust) si 200 de grame de spanac (cel congelat este foarte bun). In acest caz mai lasam tigaia pe aragaz inca 5 minute.

Mancarea se poate face cu mai putin ardei iute sau chiar fara ardei.

Atunci cand servim acest preparat simplu, pentru cei care nu tin post, putem adauga deasupra putin iaurt.