



reteta-video.ro

Tocanita de Praz cu Orez

Nici nu stiu cum sa-i zic! **Tocanita de praz cu orez** credeam ca este cea mai potrivita denumire. Dar cand am aranjat farfuriile si ne-am strans la masa, m-au intrebat daca astazi avem **pilaf cu praz si alte legume**. Destabilizare totala! Acum, sincera sa fiu, am pornit de la o specialitate turceasca care se numeste in limba lor tare complicat - **zeytinyagli pirasa**. Cred ca este o varianta cu mai multe legume (si fara masline) a **mancarii de praz cu orez** care se gateste si la noi. Oricum i-am spune, este insa o mancarica usoara si rapida. O putem servi fie ca fel principal, mai ales daca suntem in perioada postului sau daca preferam preparatele vegetariene, fie ca si garnitura langa orice friptura. Daca nu aveti rosii proaspete, caci rosii gustoase nu le gasim tot timpul anului, puteti sa puneti 1-2 linguri cu pasta de tomate, cand orezul este aproape fiert. Buna si satioasa, caci cum ar putea fi altfel combinatia de **orez si legume**! Caci pana la urma asta ne dorim de la preparatele noastre!

INGREDIENTE TOCANITA DE PRAZ CU OREZ

4 fire de [praz](#), curatate si spalate
3 rosii, spalate
2 morcovi, curatati si spalati
o ceapa, curatata si spalata
100 g de orez bine spalat
3 linguri cu ulei
zeama stoarsa de la o jumătate de lamaie
cateva fire de patrunjel, spalate
sare
piper proaspat macinat
250 ml de apa calda

MOD DE PREPARARE TOCANIAT DE PRAZ CU OREZ

PASUL 1

Tocam marunt ceapa. Taiem morcovii si prazul in rondele subtiri. Taiem rosiile in cubulete. Tocam marunt patrunjelul.

PASUL 2

Pregatim aragazul si o cratita in care punem uleiul.

PASUL 3

Adaugam ceapa, amestecam si calim pana cand se inmoaie usor.

PASUL 4

Punem morcovul, amestecam si calim 3-4 minute, avand grija sa nu se prinda de cratita.

PASUL 5

Adaugam rondelele de praz si rosiile, amestecam si lasam legumele sa se inmoaie in sucul pe care-l lasa.

PASUL 6

Condimentam cu sare si turnam apa calda.

PASUL 7

Cand mancarea incepe din nou sa clocoteasca, punem orezul. Amestecam si lasam sa fiarba acoperit cam 18 minute, de fapt pana cand orezul este gata.

PASUL 8

Condimentam cu piper macinat si sare, daca mai este nevoie.

PASUL 9

Adaugam treptat sucul de lamaie, amestecam si gustam de fiecare data pentru a fi siguri ca tocanita de legume este suficient de acra.

PASUL 10

Presaram deasupra patrunjel tocat si inchidem aragazul.

PASUL 11

Servim usor racorita, dar este buna si rece.

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru Tocanita de Praz cu Orez.

POFTA BUNA!