ΑΦΟΙ ΧΑΪΤΟΓΛΟΥ Α.Β.Ε.Ε.

Ρυζοσαλάτα

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. ρύζι μακρόκοκκο για πιλάφι
- 200 γρ. κύβοι από διάφορες πιπεριές (πράσινες, κόκκινες)
- 200 γρ. κολοκυθάκια σε κύβους
- 100 γρ. αρακά
- 100 γρ. καρότο
- Αλάτι, πιπέρι
- Ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι
- Παρθένο Σησαμέλαιο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το ρύζι σε πολύ και αλατισμένο νερό και το στραγγίζουμε. Σε φαρδιά χαμηλή κατσαρόλα «καίμε» 100 ml παρθένο σησαμέλαιο και ρίχνουμε μέσα το στραγγισμένο ρύζι και τα λαχανικά. Ανακατεύουμε μέχρι να μαραθούν τα λαχανικά από τη θερμοκρασία του ρυζιού και του σησαμελαίου και το ρύζι να γυαλίσει, απορροφώντας το άρωμα όλων των υλικών.

(Μία συνταγή για όλο το χρόνο και όλες τις περιστάσεις. Μπορεί να καταναλωθεί ζεστή σα **νηστίσιμο γεύμα**, κρύα ως σαλάτα ή σαν γαρνιτούρα συνοδεύοντας οποιαδήποτε παρασκευή σχάρας, φούρνου ή κατσαρόλας).

**Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ό,τι λαχανικά θέλουμε, ώστε να μη μας επηρεάζει η εποχικότητα, αρκεί αυτά να μπορούν να καταναλωθούν σχεδόν ωμά (μπρόκολο, κουνουπίδι, φοινόκιο, σελινόριζα).*