

**Σπανακόρυζο !** από τα πιο υγιεινά φαγητά με χαμηλές θερμίδες! Η συγκεκριμένη συνταγή θα σου θυμίσει το σπανακόρυζο της γιαγιάς γιατί έχει τα πιο φρέσκα λαχανικά και μυρωδικά! Σε πολλούς αρέσει με ντομάτα-κοκκινιστό, σε άλλους “λεμονάτο” με μπόλικο πιπέρι, όπως και να το προτιμάς, το σπανακόρυζο πρέπει να υπάρχει στο εβδομαδιαίο διατροφικό σου πρόγραμμα!

## **ΥΛΙΚΑ**

- 600γρ. σπανάκι φρέσκο
- 2 κρεμμύδια ξερά
- 4 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 220γρ. ρύζι κίτρινο ή γλασέ
- 1 πράσο
- 500γρ. νερό
- 1 κύβο κοτόπουλο ή λαχανικών
- 1/2 φινόκιο (προαιρετικά)
- 2 λεμόνια χυμό και ξύσμα
- 1/3 ματσάκι άνηθο
- 2 κ.τ.σ μαιντανό
- Ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι
- 1 ντομάτα τριμμένη (προαιρετικά)
- Φέτα (προαιρετικά)



## **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα βάζουμε ελαιόλαδο και κόβουμε σε φέτες το ξερό κρεμμύδι και το πράσο και ξεκινάμε να σοτάρουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά
2. Προσθέτουμε αν θέλουμε και το φινόκιο ψιλοκομμένο και σοτάρουμε μέχρι να μαλακώσουν
3. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σπανάκι (που έχουμε πλύνει και στεγνώσει καλά) σε δόσεις μέχρι να το βάλουμε όλο, κρατάμε λίγο για να ρίξουμε στο τέλος του μαγειρέματος.
4. Προσθέτουμε ρύζι, σβήνουμε με τον χυμό απ' το ένα λεμόνι. Στη συνέχεια βάζουμε τον κύβο και το νερό. Σκεπάζουμε με καπάκι και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 20 λεπτά περίπου.
5. Κλείνουμε τη φωτιά αφού έχουμε δοκιμάσει το ρύζι και είναι σχεδόν έτοιμο και προσθέτουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι φρέσκο, άνηθο, μαϊντανό, λίγο ελαιόλαδο, τον χυμό απ' το δεύτερο λεμόνι και το ξύσμα.
6. Σκεπάστε πάλι με το καπάκι και αφήστε για 10 λεπτά να τραβήξει τα υγρά. Σερβίρεται με φέτα αν θέλετε που μπορείτε να τη χοντροσπάσετε μέσα.
7. Αν θέλετε να προσθέσετε την ντομάτα βάλτε τη μετά το σπανάκι και το σπανακόρυζο σας είναι έτοιμο!!

Épinard! l'un des aliments hypocaloriques les plus sains ! Cette recette particulière vous rappellera les épinards de grand-mère parce qu'elle contient les légumes et les herbes les plus frais ! Beaucoup de gens l'aiment avec des tomates rouges, d'autres aiment la « limonade » avec beaucoup de poivre, quoi que vous préféreriez, les épinards devraient faire partie de votre alimentation hebdomadaire !

### **Pour les épinards il vous faudra :**

600gr. épinards frais  
2 oignons séchés  
4 oignons nouveaux  
220gr. riz jaune ou glacé  
1 poireau  
500gr. l'eau  
1 cube de poulet ou de légumes  
1/2 fenouil (facultatif)  
2 jus et zestes de citrons  
1/3 bouquet d'aneth  
2 cuillères à soupe de persil  
Huile d'olive  
Sel poivre  
1 tomate râpée (facultatif)  
Féta (facultatif)



### **La recette des épinards**

1. Mettez l'huile d'olive dans une grande casserole et coupez l'oignon et le poireau en tranches et commencez à faire sauter à feu moyen à élevé.
2. Ajouter le fenouil haché si désiré et faire revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre.
3. Ajoutez ensuite les épinards (que nous avons bien lavés et bien séchés) par portions jusqu'à ce que l'on mette le tout, attendez un moment pour ajouter en fin de cuisson.
4. Ajouter le riz, arroser avec le jus d'un citron. Ensuite, nous mettons le cube et l'eau. Couvrir avec un couvercle et cuire à feu moyen pendant environ 20 minutes.
5. Coupez le feu après avoir goûté le riz et il est presque prêt et ajoutez l'oignon frais haché, l'aneth, le persil, un peu d'huile d'olive, le jus du deuxième citron et le zeste.
6. Couvrir à nouveau avec le couvercle et laisser égoutter les liquides pendant 10 minutes. Servi avec du fromage feta si vous le souhaitez, vous pouvez le casser en deux.
7. Si vous voulez ajouter la tomate, mettez-la après les épinards et vos épinards sont prêts !!

**Εμμανουέλα Κουινέλη**