



Ρεβιθόρυζο

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο.
- [Κόβουμε](#) το κρεμμύδι σε μικρά κομμάτια και το βάζουμε στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το θυμάρι, τη δάφνη, το κύμινο, τον κουρκουμά, το ξύσμα από το λεμόνι, το ρύζι, το νερό, τα ρεβίθια, τον χυμό από το λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Καλύπτουμε με το καπάκι, χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά και βράζουμε για 15-20 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε με βασιλικό ψιλοκομμένο, φέτες από λεμόνι, ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και δεντρολίβανο.

Συστατικά

- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γ. κουρκουμά
- ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι
- 250 γρ. ρύζι μπάσματι
- 800 γρ. νερό
- 600 γρ. [ρεβίθια Μπάρμπα Στάθης](#)

Για το σερβίρισμα

- 1 κ.σ. βασιλικό
- φέτες από 1 λεμόνι
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- ρίγανη
- δεντρολίβανο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

569 Θερμίδες (kcal)	14.0 Λιπαρά (γρ.)	1.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	79.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	20%	9%	30%
4.2 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	12.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.1 Αλάτι (γρ.)
5%	50%	48%	2%