



# Σπανακόρυζο με αβγό

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος  
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε το βίντεο στη νοηματική [εδώ](#).

- Βάζουμε ένα [βαθύ τηγάνι](#) ή μία [πλατιά κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά να κάψει.
- Ρίχνουμε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και προσθέτουμε το χοντροκομμένο κρεμμύδι.
- Καθαρίζουμε τις 2 σκ. σκόρδο, τις [ψιλοκόβουμε](#) σε φετούλες και τις ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε και λίγο θυμάρι και ανακατεύουμε.
- Με το που καραμελώσει το κρεμμύδι προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα το ρύζι.
- Ρίχνουμε μέσα το κρασί, αφήνουμε να εξατμιστεί και ανακατεύουμε.
- Μόλις εξατμιστεί το κρασί, ρίχνουμε το νερό, τον κύβο, χαμηλώνουμε τη φωτιά στο μέτριο και μαγειρεύουμε για 15-20 λεπτά.
- Κάθε 2-3 λεπτά ανακατεύουμε καλά το ρύζι για να μην κολλήσει στον πάτο της κατσαρόλας.
- Σε ένα [μπολ](#), όπου έχουμε το σπανάκι, ρίχνουμε αρκετό αλάτι και τρίβουμε με τα χέρια. Δεν ρίχνουμε κατευθείαν το σπανάκι στην κατσαρόλα για να μην πρασινίσει το σπανακόρυζο αλλά το στύβουμε καλά με τα χέρια μας ή με μια πετσέτα.
- Ρίχνουμε το σπανάκι σε δόσεις στην κατσαρόλα σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά. Ανακατεύουμε καλά και δίνουμε σώμα στο μείγμα μας.
- Ρίχνουμε [ξύσμα](#) και χυμό από 2 λεμόνια και ανακατεύουμε.
- Σε αυτό το σημείο ελέγχουμε αν θέλει αλάτι, πιπέρι και λεμόνι. Αν επίσης, σερβίρουμε αμέσως δεν προσθέτουμε υγρασία, αν σερβίρουμε την επόμενη μέρα σε αυτό το στάδιο προσθέτουμε νερό.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, ρίχνουμε το βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να δέσει το σπανακόρυζό μας.
- Ρίχνουμε τον άνηθο και το φρέσκο κρεμμυδάκι (και το λευκό μέρος) στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και λεμόνι και ανακατεύουμε.
- Τοποθετούμε το τηγάνι πάλι στη φωτιά και σπάμε μέσα 4 αυγά.
- Καπακώνουμε και μαγειρεύουμε για 5-7 λεπτά.
- Σερβίρουμε σπανακόρυζο με αυγά ποσέ, φέτες λεμόνι και τριμμένη φέτα..

## Συστατικά

- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, μέτριο, λευκό, χοντροκομμένο
- 2 κ.σ. σκόρδο, σε φέτες
- Θυμάρι, φρέσκο
- 250 γρ. ρύζι γλασέ
- 150 ml κρασί λευκό
- 1 λίτρο νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 400 γρ. σπανάκι, κατεψυγμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- 80 γρ. βούτυρο
- 3 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, χοντροκομμένο
- 100 γρ. φέτα
- 4 αβγά

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

583 Θερμίδες (kcal)	30.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	54.0 Υδατ/κες (γρ.)
29%	43%	80%	21%
5.0 Σάκχαρα (γρ.)	19.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.1 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
6%	83%	24%	23%