



Σπανακόρυζο

15'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- **Κόβουμε** το κρεμμύδι σε χοντρά κομμάτια, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και σοτάrouμε.
- Ψιλοκόβουμε το άσπρο μέρος από τα κρεμμυδάκια, τα κοτσάνια από τον άνηθο και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάrouμε 1-2 λεπτά να θωρακιστεί.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί. Βάζουμε τον ζωμό σε δόσεις και ανακατεύουμε συνέχεια, σε μέτρια φωτιά, για 13-15 λεπτά μέχρι να βράσει το ρύζι και γίνει al dente.
- Βάζουμε το σπανάκι σε ένα μπολ και προσθέτουμε αλάτι. Ανακατεύουμε και πιέζουμε δυνατά με τα χέρια μας για να πέσει ο όγκος και χάσει όλη την υγρασία του. Μεταφέρουμε στην κατσαρόλα και βράζουμε για 3-4 λεπτά.
- Αν δεν έχει μείνει υγρασία στην κατσαρόλα μας προσθέτουμε 100 γρ. νερό, χυμό από 2 λεμόνια και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε τον υπόλοιπο άνηθο, το πράσινο μέρος από τα κρεμμυδάκια και τα βάζουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το ξύσμα από τα λεμόνια, το υπόλοιπο ελαιόλαδο και ανακατεύουμε.
- Σερβίrouμε με φέτες λεμονιού, ελαιόλαδο, πιπέρι, ρίγανη και φέτα.

Συστατικά

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 70 γρ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 1/2 ματσάκι άνηθο
- 250 γρ. ρύζι γλασέ
- 150 γρ. κρασί λευκό
- 1 λίτρο ζωμό λαχανικών
- 1 κιλό σπανάκι
- ξύσμα λεμονιού, από 2 λεμόνια
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια

Για το σερβίρισμα

- 1 λεμόνι
- φέτα, προαιρετικά
- ελαιόλαδο
- πιπέρι
- ρίγανη

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

302 Θερμίδες (kcal)	13.0 Λιπαρά (γρ.)	2.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	34.0 Υδατ/κες (γρ.)
15%	19%	11%	13%
2.1 Σάκχαρα (γρ.)	8.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.84 Αλάτι (γρ.)
2%	16%	12%	14%