



# Vegan μαγειρίτσα

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κιλό άγρια μανιτάρια
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 2 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 100 γρ. κρασί λευκό
- 1.500 γρ. νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 200 γρ. ρύζι γλασέ
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 μαρούλι
- 1/4 ματσάκι άνηθο, + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια, + έξτρα, για το σερβίρισμα
- 1 λεμόνι, σε φέτες, για το σερβίρισμα
- παξιμάδια, για το σερβίρισμα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά.
- Κόβουμε τα μανιτάρια στα 4 και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα μαζί με το κρεμμύδι, το σκόρδο και σοτάρουμε για 5-6 λεπτά, μέχρι να χρυσαφίσουν και να χάσουν τον όγκο τους.
- Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστούν τα 2/3 του.
- Προσθέτουμε το νερό, τον κύβο λαχανικών, το ρύζι, το αλάτι, το πιπέρι, και σιγοβράζουμε για 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το ρύζι.
- Κόβουμε το μαρούλι σε φέτες πάχους 2 εκ., ψιλοκόβουμε τον άνηθο και κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες.
- Τα προσθέτουμε στην κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού.
- Ελέγχουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε με φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο, άνηθο ψιλοκομμένο, φέτες λεμονιού και παξιμάδια.

## Tip

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και απλά μανιτάρια αντί για άγρια.

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

281 Θερμίδες (kcal)	5.6 Λιπαρά (γρ.)	1.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	45.0 Υδατ/κες (γρ.)
14%	8%	5%	17%
12.0 Σάκχαρα (γρ.)	10.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	6.6 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.19 Αλάτι (γρ.)
13%	20%	26%	3%