



Καστανό ρύζι με ψητά λαχανικά και αυγό ποσέ

Μερίδες: 4, Χρόνος προετοιμασίας: 10', Χρόνος ψησίματος: 20'

Υλικά

- 1 συσκευασία Καστανό Ρύζι Parboiled Uncle Ben's
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 φινόκιο
- 1 κρεμμύδι
- 1/2 μάτσο μαϊντανό
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 4 αυγά
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι & Πιπέρι

Εκτέλεση

1. Κόβουμε την κάθε πιπεριά σε μεγάλες φέτες, το κρεμμύδι σε χοντρές ροδέλες και καθαρίζουμε το φινόκιο. Καθαρίζουμε καλά τα φρέσκα κρεμμυδάκια και κόβουμε την ρίζα του και τα πράσινα φύλλα.
2. Τοποθετούμε όλα τα λαχανικά σε ένα ταψί, αλατοπιπερώνουμε, πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο και τα ψήνουμε για 20 λεπτά στους 200οC σε προθερμασμένο φούρνο.
3. Παράλληλα βράζουμε το καστανό ρύζι **Uncle Ben's**. Βράστε αρκετό νερό σε μια κατσαρόλα. Αλατίστε καλά και προσθέστε το ρύζι. Σκεπάστε την κατσαρόλα και σιγοβράστε για 10 λεπτά. Στραγγίστε καλά και αφήστε στην άκρη.
4. Βγάλτε τα λαχανικά από τον φούρνο και μεταφέρετε σε ένα ξύλο κοπής. Κόψτε τα σε μεσαία κομμάτια και ανακατέψτε τα καλά με το ρύζι και ψιλοκομμένο μαϊντανό.
5. Σε ένα χαμηλό κατσαρολάκι, βάλτε νερό με ξύδι να βράσει. Μόλις βράσει καλά, χαμηλώστε την φωτιά και ρίξτε σιγά σιγά 2 αυγά. Αφήστε τα να ποσαριστούν για 4 λεπτά και μεταφέρετε σε χαρτί κουζίνας.



Σερβίρετε το καστανό ρύζι με τα ψητά λαχανικά σε μπολ και ακουμπήστε απαλά ένα ποσέ αυγό. Το φαγητό αυτό τρώγεται ζεστό αλλά και κρύο σαν σαλάτα!

Χρησιμοποιήστε ότι λαχανικά έχετε στο ψυγείο σας

#LoveOnly,

Madame Ginger