

Το τέλεια μελωμένο και απόλυτα θρεπτικό σπανακόρυζο

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 20 λεπτά
Φυλάσσεται καλυμμένο στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 1 πράσο, ψιλοκομμένο
- 3 καρότα σε λεπτές φέτες
- 1 κιλό σπανάκι καθαρισμένο
- 200 γρ. ρύζι γλασέ
- 500 ml νερό
- Χυμό & ξύσμα από 2 λεμόνια
- ½ ματσάκι άνηθο
- 1 κ.γ. Ταχίνι
- Αλάτι & Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ζεσταίνουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σοτάρουμε σε χαμηλή φωτιά το κρεμμύδι, το φρέσκο κρεμμύδι και το πράσο για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε τα καρότα και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.

3) Προσθέτουμε το σπανάκι, αλατοπιπερώνουμε και κλείνουμε το καπάκι για 3 λεπτά. Ανακατεύουμε καλά, ρίχνουμε το σπανάκι και ξανακατεύουμε. Προθέτουμε το νερό, το ξύσμα και τον χυμό από τα λεμόνια, ανακατεύουμε και αφήνουμε να μαγειρευτεί σε μέτρια φωτιά για 20 λεπτά, ανακατεύοντας 1-2 φορές στο ενδιάμεσο.

4) Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το άνηθο και το ταχίνι (προαιρετικά), κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε να μαγειρευτεί για 2 λεπτά ακόμα.

5) Αποσύρουμε το σπανακόρυζο από τη φωτιά, ρίχνουμε 2 κουταλιές ελαιόλαδο, ανακατεύουμε απαλά, κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε να ξεκουραστεί για δέκα λεπτά πριν σερβίρουμε.