

Βλητόρουζο, το καλοκαιρινό σπανακόρουζο

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 25 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 10 λεπτά

Υλικά:

1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
1 καρότο, ψιλοκομμένο ή χοντροτριμμένο
2 σκελίδες σκόρδο, κομμένες σε λεπτές φέτες
1 κιλό βλήτα, μόνο τα φύλλα και τα πιο τρυφερά κοτσάνια, ζυγισμένα μετά το καθάρισμα
[250 γρ. Ρύζι Καρολίνα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#)
800 ml ζωμός λαχανικών, καυτός ή νερό, καυτό
χυμό & ξύσμα από 2 λεμόνια
½ ματσάκι άνηθο
1 κ.σ. ταχίνι
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1) Σε μια μεγάλη κατσαρόλα βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο και μόλις κάψει ρίχνουμε το κρεμμύδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το καρότο και σοτάrouμε για 6-8 λεπτά μέχρι να γυαλίσουν και να μελώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο και σοτάrouμε για 1-2 λεπτά.
- 2) Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα βλήτα ανακατεύουμε και τα αφήνουμε να μαραθούν και να πέσουν σε όγκο. Προσθέτουμε το [Ρύζι Καρολίνα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ](#) και σοτάrouμε για 1-2 λεπτά. Περιχύνουμε με τον ζωμό λαχανικών, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε και αφήνουμε να βράσουν σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά για 25 λεπτά με μισόκλειστο καπάκι. Ανακατεύουμε ανά τακτά διαστήματα και αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμη ζωμό.
- 3) Προσθέτουμε στην κατσαρόλα το ξύσμα, τον χυμό λεμονιού, τον άνηθο και το ταχίνι και μαγειρεύουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά για 2-3 λεπτά με καπάκι. Κλείνουμε τη φωτιά, προσθέτουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο και αφήνουμε το φαγητό να σταθεί για 10 λεπτά.

4) Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και λίγο ωμό ελαιόλαδο.