

ΠΙΛΑΦΙ ΡΥΖΙ ΜΕ ΣΕΛΙΝΟ

Λέγεται πως γύρω στα 2/3 του πληθυσμού της γης τρέφονται καθημερινά με ρύζι. Είναι η πιο σημαντική τροφή στην Ασιατική ήπειρο. Έχει διαφορετικές ιδιότητες που εξαρτώνται από τα διαφορετικά είδη και ποικιλίες ρυζιού που υπάρχουν. Πιστεύεται ότι υπάρχουν περίπου 7.000 διαφορετικές ποικιλίες ρυζιού. Με το ρύζι φτιάχνουμε πιάφια, σούπες, ρυζόγαλο και το βάζουμε στα γεμιστά λαχανικά. Είναι εύγευστο και θρεπτικό και συνοδεύει θαυμάσια και το κρέας και το ψάρι.

Υλικά

- 3 κουταλιές λάδι
- 1/4 του κρεμμυδιού ψιλοκομμένο
- 1/2 ποτήρι ψιλοκομμένο σέλινο
- 1 ποτήρι νερό
- 1/2 ποτήρι ρύζι πλυμένο και στραγγισμένο
- 1/4 κουταλιού σούπας αλάτι (προαιρετικά)
- λίγο πιπέρι

Σκεύη

- κατσαρολάκι με πώμα
- τρυπητό
- σανιδάκι
- μαχαίρι
- ποτήρι
- κουτάλι σούπας
- κουτάλι ξύλινο
- φορμίτσα σερβιρίσματος και πιάτο

Σειρά Εργασίας

1. Πλύνε καλά στο τρυπητό και στράγγισε το ρύζι.
2. Βάλε στην κατσαρόλα το λάδι, το κρεμμύδι .
3. Βάλε τα στη φωτιά και ανακάτεψε για 2 λεπτά.
4. Πρόσθεσε το σέλινο και ανακάτεψε για 1 λεπτό ακόμη.
5. Πρόσθεσε το νερό και το αλάτι.
6. Άφησέ τα να κοχλάσουν.
7. Πρόσθεσε το ρύζι και ανακάτεψε με ξύλινο κουτάλι.
8. Χαμήλωσε τη φωτιά, βάλε το πώμα στην κατσαρόλα και άφησέ το να απορροφήσει το νερό του.
9. Κατέβασέ το από τη φωτιά.
10. Βάλε το σε φόρμα και ξεφόρμαρε το σε πιάτο.