

ΠΙΛΑΦΙ ΡΥΖΙ ΜΕ ΦΙΔΕ ΚΑΙ ΝΤΟΜΑΤΑ

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 πιλάφια, 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 ποτηριού φιδέ
- 1 ντομάτα τριμμένη
- 1 ποτήρι νερό
- 1/2 ποτήρι ρύζι πλυμένο και στραγγισμένο
- 1/4 κουταλιού σούπας αλάτι (προαιρετικά)
- λίγο πιπέρι

Σκεύη

- κατσαρολάκι με πώμα
- τρυπητό
- τρίφτη
- ποτήρι
- κουτάλι σούπας
- κουτάλι ξύλινο
- φορμίτσα σερβιρίσματος
- 2 πιάτα

Σειρά Εργασίας

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