



Ζεστή σαλάτα με τραγανό ρύζι, μπρόκολο & ρεβίθια

Μερίδες: 4 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 25 λεπτά

Υλικά

- 400 γρ. ρύζι, ήδη βρασμένο και κρύο
- 1 μεγάλο μπρόκολο, σε μικρά μπουκετάκια
- 400 γρ. βρασμένα ρεβίθια, στραγγισμένα
- 1 κ.γ. καπνιστή πάπρικα
- ½ κ.γ. κύμινο
- 1 κ.γλ. γλυκό η καυτερό μπούκοβο
- 150 γρ. φέτα, θρυμματισμένη
- 60 γρ. ωμά αμύγδαλα με τη φλούδα, χοντροκομμένα
- χυμό από 1 λεμόνι
- ξύσμα από ½ λεμόνι
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- 1) Ζεσταίνουμε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο. Απλώνουμε το ρύζι σε όσο πιο λεπτή στρώση γίνεται και το αφήνουμε να ψηθεί για 10' λεπτά χωρίς να το ανακατέψουμε, μέχρι να σχηματίσει τραγανή κρούστα από κάτω. Το ανακατεύουμε και συνεχίζουμε για άλλα 5-6 λεπτά, μέχρι να γίνει χρυσαφένιο και τραγανό. Αν χρειάζεται, το ψήνουμε σε δύο δόσεις.
- 2) Παράλληλα, ζεσταίνουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα βαθύ τηγάνι και προσθέτουμε το μπρόκολο. Σοτάρουμε για 4-5 λεπτά, μέχρι να πάρει λίγο χρώμα. Προσθέτουμε 50 ml νερό, σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει ελαφρώς αλλά να παραμείνει τραγανό.
- 3) Ξεσκεπάζουμε, προσθέτουμε τα ρεβίθια, την καπνιστή πάπρικα, το κύμινο, το μπούκοβο και αλατοπιπερώνουμε. Σοτάρουμε για 4-5 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να πάρουν λίγο χρώμα τα ρεβίθια.
- 4) Αποσύρουμε από τη φωτιά και μεταφέρουμε σε μπολ. Προσθέτουμε τη φέτα, τα αμύγδαλα, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού και 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- 5) Ανακατεύουμε, προσθέτουμε το τραγανό ρύζι τελευταία στιγμή και ανακατεύουμε απαλά, ώστε να διατηρήσει την τραγανή υφή του.