

Πρώτα απ' όλα, Χρόνια σας Πολλά και Καλά, με όρεξη για μαγειρικές και τρέλες γευστικές ! Είχα λοιπόν πολλούς λόγους για να γράψω αυτή την συνταγή... Πρώτον χρειαζόμαστε τέτοιες απλές βιταμινούχες συνταγές μετά την κραιπάλη των γιορτών..., δεύτερον προέρχεται από την φίλη μας την Κα Ντίνα στην Αιδηψό με το μικρό εστιατόριο Αμφιτρύων (εκεί στην παραλία, δίπλα στα φέρρυ), τρίτον βασίζεται στο ευλογημένο το εξαιρετικό παρθένο λαδάκι μας που μάλιστα τώρα που έχει πρωτοβγεί είναι πράσινο, αρωματικό και πολυφαινολικό και... τέταρτον, μας βάζει και στο πνεύμα της εποχής που έρχεται (απλό και οικονομικό) ! Είναι ένα εξαιρετικό λαδερό, καυτερούλικο με το μπούκοβο, αρωματικό με το άνηθο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια και μελωμένο αν βάλετε βέβαια Ελληνικό ρύζι καρολίνα και όχι τα μπαρμπούιλ τα αμερικανικά που είναι μόνο για ρύζια σπυρωτά !



ΛΑΧΑΝΟΡΥΖΟ ΕΠΟΧΗΣ

500 - 600 γραμμ. λάχανο
300 γραμμ ρύζι καρολίνα
6-7 φρέσκα κρεμμυδάκια
2 φρέσκιες πιπεριές τύπου Φλωρίνης
 $\frac{1}{3}$ ματσάκι άνηθος

$\frac{1}{3}$ ματσάκι μαϊντανός
1 κουτί μικρά ολόκληρα φρέσκα η ντοματίνια Κύκνος
100 γραμμ ελαιόλαδο εξ. παρθένο
 $\frac{1}{2}$ κ.γλ. μπούκοβο
1 σκελίδα σκόρδου κομμένη στα δύο

Πάνω σε ένα ξύλο κοπής κόψτε το λάχανο σε λουρίδες του 1 εκ με ένα μεγάλο κοφτερό μαχαίρι. Συνεχίστε κόβοντας και τις πιπεριές Φλωρίνης σε τετράγωνα κομματάκια των 2 εκ περίπου.

Ρίξτε το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο σε μιά κατσαρόλα και αφού ζεσταθεί καλά προσθέστε τα καθαρισμένα και κομμένα σε κομμάτια των 2-3 εκ κρεμμυδάκια μαζί και με το σκόρδο. Γυρίζετε τα υλικά με μια ξύλινη κουτάλα και μετά από 3-4 λεπτά προσθέστε το ρύζι και σοτάρετε το και αυτό μαζί για άλλα 3 λεπτά, ανακατεύοντας τον πάτο της κατσαρόλας συνεχώς για να μην κολλήσει.

Προσθέστε τα ντοματάκια, τις πιπεριές, το μπούκοβο, τον άνηθο και τον μαϊντανό και τέλος το λάχανο. Ρίξτε αμέσως χλιαρό νερό (περίπου 2,5 φορές τον όγκο του ρυζιού το οποίο πριν το ρίξετε καλό είναι να μετρήσετε πόσο όγκο έχει).

Σκεπάστε την κατσαρόλα και χαμηλώστε την φωτιά. Βράστε το φαγητό 20 λεπτά περίπου η όσο χρόνο χρειάζεται για να μελώσει το ρύζι. Σερβίρετε σε κάθε πιάτο ρίχνοντας από πάνω και λίγο φρέσκο εξ. παρθένο ελαιόλαδο τώρα που αυτή την εποχή είναι φρέσκο και μυρωδάτο.

Βασίλης Φραντζολάς