Reis mit Erbsen

Bezelyeli Pilav

2 Gläser Reis
1 Gläser Erbsen aus der Dose
1 Bunt Petersilienstiele
1 ½ Teegläser
1 ½ KL Salz
3 Gläser Wasser oder Fleischbrühe

Den Reis säubern und in reichlich kochendem Wasser einweichen lassen. Nachdem das Wasser abgekühlt ist mit klatem Wasser ein paar Mal auswaschen und abtropfen lassen.
In einen Topf ÖL erhitzen und die klein gehackten Petersilienstiele hinzugeben.
Ohne die Petersilienstiele anzubrennen dünsten bis sich die Farbe leicht verändert.
Danach Reis und Salz hinzugeben, ohne den Reis zu brechen 8-10 Minuten dünsten.
Die abgetropften Erbsen aus der Dose hinzugeben und 1-2 Minuten umrühren.
Als letztes Fleischbrühe oder Wasser hineinfüllen, umrühren und den Deckel schliessen.
Zuerst bei mittlerer Stufe 5 Minuten danach bei niedriger Stufe 15 Minuten kochen und anschliessend vom Herd nehmen.
Zwischen Topf und Deckel ein Papiertuch einlegen und 25-30 Minuten ziehen lassen.
Vor dem Servieren den Reis umrühren und in eine leicht angefeuchtete Schale einpressen und in ein flaches Teller wenden.

Tipp: Die Nährstoffe der Petersilie liegen in den Stielen. Wenn jeden Tag 30 g Petersilie mit den Stielen zusammen verzehrt wird dann man den täglichen Bedarf an Vitamin A und C.