



Με μαύρο ρύζι, κολοκύθα, γλυκοπατάτα, cranberries, goji berries, ηλιανθου και σπόρους κολοκύθας **Υλικά**

1 κολοκύθα, καθαρισμένη και κομμένη σε χοντρά κομμάτια
1 μεγάλη γλυκοπατάτα, ξεφλουδισμένη και ψιλοκομμένη σε χοντρά κομμάτια
150g μαύρο ή άγριο ρύζι
100g μείγμα σπόρων κολοκύθας, ηλιανθο σπόροι, λιναρόσπορου
1 μάτσο μικρά φύλλα βασιλικού
50ml των σιρόπι σφενδάμου
50ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
50g αποξηραμένα cranberries

50g των μούρων Goji
1 φλιτζάνι ζεστό νερό
αλάτι και πιπέρι
φρέσκο τριμμένο μοσχοκάρυδο

Εκτέλεση

Προθερμαίνω το φούρνο στους 180 ° C.

Μαγειρεύω το ρύζι σε αλμυρό, βραστό νερό, φροντίζοντας να κρατάει ελαφρώς.

Ρίχνω και ανακατεύω το ελαιόλαδο.

Αναμειγνύω την ψιλοκομμένη κολοκύθα και την γλυκοπατάτα με 2 κουταλιές της σούπας λάδι, προσθέτω το αλάτι και το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο.

Τα τοποθετώ σε ένα ταψί και τα ψήνω στο φούρνο για 20/25 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν.

Συμπληρώνω με 50ml ελαιόλαδο και το σιρόπι σφενδάμου. Ανακατεύω καλά τις γλυκοπατάτες, προσθέτω το αλάτι και το μοσχοκάρυδο.

Αναμειγνύω το ρύζι σε ένα μπολ με το μείγμα των σπόρων, τα goji berries, τα cranberries, τις γλυκοπατάτες.

Σερβίρετέ το με φύλλα βασιλικού διάσπαρτα στην κορυφή...

καλή όρεξη!!!

Περισσότερες συνταγές θα βρείτε εδώ: <http://www.mydiet4u.com/sintages>

Αναστασία Σιατήρα
Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc

Λάρισα, Όγλ 3α
Τηλ.: 2410236356 - 6936 788220

[www . mydiet 4 u . com](http://www.mydiet4u.com)

<https://www.facebook.com/Siatira>