«الأرز الحساوي».. طبق رئيس على المائدة الرمضانية في الأحساء

و تعطي راحة للأمعاء و المعدة، كما أنها لا تسبب أي انتفاخات أو غازات، بعكس ما يعتقده كثير من الناس، حيث إن معظم تلك المواد تتركز في القشرة الداخلية لحبة الأرز، و بسبب وجود مادة الحديد في هذا الأرز بنسبة عالية، نجد أنه يُقدم للمصابين بآلام المفاصل و كسور العظام، كما يقدم للمرأة النفساء تعويضاً لها عما فقدته من فيتامينات. تقول أم سعد ربة منزل خمسينية، الرز الحساوي غني جداً بالفيتامينات والكربوهيدرات والزيوت النباتية والحديد المفيد للجسم، وطريقة تحضيره سهلة حيث يؤخذ الدجاج أو اللحم أو الروبيان كل شخص بحسب طريقته ويضاف إليه الزبدة أو الزيت ونقوم بتحريكها قليلاً وبعدها نضيف البصل، الطماطم، الفلفل الأخضر، والبهارات والليمون الأسود والملح حسب الرغبة، ويضاف الماء بحيث يغطى الدجاج أو اللحم ونتركها على النار حتى تنضج ثم نضيف الأرز الحساوي حسب الكمية ونتركه على نار هادئة حتى ينضج.