



Hozzávalók:

10 dkg fényezetlen rizs, só, 1 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, 50 dkg darált sertéshús, 2 kiskanál jóféle pirospaprika, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 80 dkg zöldbab (fagyasztott is lehet), 2 dl tejföl, 1 tojás, 1 csokor petrezselyem  
a tál kikenéséhez:  
vaj vagy sütőmargarin, zsemlemorzsa (el is maradhat)

1. Egy kis lábasban 2 deci vizet forralunk, csipetnyit megsózzuk, a rizst beleöntjük, és lefödve, kis lángon addig pároljuk, míg a leve el nem fő. Ekkor a tűzről lehúzzuk, fedele alá egy duplán hajtogatott konyharuhát teszünk, és a rizst így, a saját gőzében hagyjuk teljesen megpuhulni. Tökéletes, és jelen esetben egyszerűbb megoldás, ha a rizst a száraz tésztához hasonlóan, enyhén sózott vízben főzzük meg, majd leszűrjük.
2. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és az olajon, közepes lángon 1-2 perc alatt megfuttatjuk. A darált húst hozzáadjuk, és kevergetve addig pirítjuk, amíg „morzsákra esik”, ez 5-6 perc; majd fél kiskanál sóval, a fele pirospaprikával, a borssal meg a majoránnával fűszerezzük. Megvárjuk amíg kihűl, azután a rizzsel összekeverjük.
3. A zöldbabot megtisztítjuk, 2 centis darabokra vágjuk, majd enyhén sózott, forrásban lévő vízbe szórjuk. A víz újraforrásától számított kb. 8 percig főzzük (ez a bab zsengeségétől függ), ezalatt szinte teljesen megpuhul. Leszűrjük, megvárjuk amíg kihűl.
4. A tejfölt a tojással összekeverjük, megsózzuk, a maradék pirospaprikával meg a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezzük. Egy közepes tűzálló tálat kivajazunk, egy kevés morzsával behintjük és a zöldbab felét beleterítjük. 2-3 evőkanál tejfölös keverékkel meglocsoljuk, és a húsos rizses masszát ráhalmozzuk. A bab másik felével egyenletesen beborítjuk.
5. A tejfölös keveréket rálocsoljuk, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 25 percig sütjük. Tetejére 4-5 dkg reszelt sajtot is olvaszthatunk. 4 nagy kockára vágjuk, így tálaljuk.

Jó tanács

- A rakott zöldbab szebben szeletelhető, ha tölteléke keményebb, ezért rétegezés előtt a húsos-rizses masszába 1 tojást is keverhetünk.
- A bab tetejére karikákra vágott paradicsomot is tehetünk, mielőtt rákerülne a tejföl, esetleg reszelt sajt.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 665 kcal • fehérje: 32,4 gramm • zsír: 42,8 gramm • szénhidrát: 37,5 gramm • rost: 8,0 gramm • koleszterin: 179 milligramm