



#### Hozzávalók

a töltelékhez: 2 dl fényezetlen „A”, de nem barna (!) rizs, 2 dl víz, 1 liter tej, 1 kiskanál só, 1 evőkanál (3 dkg) vaj

a tésztához: 4 dl hideg víz, 2 kiskanál só, 5 dl teljes őrlésű rozsliszt (kb. 25 dkg), 5 dl (kb. 30 dkg) finomliszt

a tetejére: 3 dl tej, 1 evőkanál (3 dkg) vaj

1. Először a töltelékét készítjük el. 2 deci vizet felforralunk és a jól megmosott rizst beleöntjük. A láng erősségét mérsékeljük, és a rizst lefödve addig pároljuk, míg a vizet el nem főtte. A tejet felmelegítjük, a rizsre öntjük, megsózzuk, a vajat beledobjuk, felforraljuk, majd kis lángon, lefedve kb. 35 perc alatt megpároljuk. Eleinte csak félig takarjuk le, mert könnyen kifuthat. Ezután fedjük be teljesen. Ha kész, szorosan lefödve – a fedele alá duplán hajtogatott konyharuhát fektetve – hűlni hagyjuk.
2. Amíg a rizs puhul, elkészítjük a tésztát. Egy nagyobb tálban, a vízben kanállal kevergetve feloldjuk a sót, apránként hozzászórjuk a liszteket, és jól begyúrjuk. (Kényelmesebb ezt a műveletet géppel végezni.) Először két részre, majd 12-12 egyenlő, kb. 3,5 dkg-os darabra vágjuk. Egyenként ágyúrjuk, kb. pingponglabda nagyságú tésztagömböket kell kapnunk.
3. Meglisztezett gyúrolapon egyenként kb. 1,5 milliméter vastagságú, 10 centi átmérőjű kör alakúra nyújtjuk. Egy evőkanál rizst halmozunk a közepére, és úgy kenjük el, hogy kb. 2 centi szélesen körben látszódjék a tészta. Két szélét 1/3-1/3 arányban a közepére hajtjuk. Középről indulva mindkét kezünkkel egyszerre becsipkedjük a ráhajtott tészta belső felét.
4. Egy tepsit sütőpapírral kibélelünk, és belefektetünk 8 pirogot. 250 °C-ra; légkeveréses fokozaton 230 °C-ra előmelegített sütőben 13-15 percig sütjük. Ezalatt előkészülünk a következő sütéshez, és felforralunk 3 deci tejet is, amibe beledobunk 1 evőkanál vajat is. A megsült pirogokat egyesével, lapátkanál segítségével néhány másodpercre a forró vajás tejbe mártjuk, majd lecsöpögtetve egy konyharuhával kibélelt lábásba vagy tálba tesszük. Konyharuhával alaposan betakarjuk. Ugyanígy sütjük meg, majd mártjuk tejbe a többi

pirogot is.

5. Több napig eláll, sőt le is fagyasztható. Tálalásnál 1-2 kiskanál gyümölcsízt kennek a tetejére, és így fogyasztják. Szolgálat meleg reggeliként is. Ez esetben 1 szelet csíkokra vágott sonka kerül a tetejére, erre 1 szelet sajt, amit grillsütőben ráolvasztunk.

24 darab

Elkészítési idő: 3 óra

Egy darab: 153 kcal • 5,1 gramm fehérje • 3,0 gramm zsír • 26,2 gramm szénhidrát • 0,2 gramm rost • 11 milligramm koleszterin