



Hozzávalók:

14 dkg (1,5 dl) rizs (fényezettlen "A" rizs), csipetnyi só, 2 tojás, 5 dl tej, 80 dkg sárgarépa, őrölt fekete bors, csipetnyi reszelt szerecsendió

a tál kikenéséhez:

2 dkg vaj vagy sütőmargarin, 2 evőkanál zsemlemorzsza

1. A rizst átválogatjuk, megmossuk, majd egy lábasba szórjuk. Fél liter lobogó forró vízzel leöntjük, megsózzuk, és kis lángon, lefödve puhára pároljuk, majd hűlni hagyjuk.
2. A tojást a tejjel simára keverjük, a rizsre öntjük, és a megtisztított, megreszelt sárgarépát is hozzáadjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, a szerecsendióval fűszerezzük.
3. Vékonyan kikent, zsemlemorzsával meghintett 20×30 centis tűzálló tálba simítjuk, és előmelegített sütőben, a közepesnél kisebb lánggal (170 °C; légkeveréses sütőben 155 °C), kb. 1 óra 20 percig (tűpróbáig) sütjük.

Jó tanács

- Ha bors helyett vaníliával, mézzel, őrölt fahéjjal, gyömbérrel ízesítjük, esetleg mazsolát is keverünk bele, édességként kínálhatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Egy adag: 353 kcal ● fehérje: 12,7 gramm ● zsír: 9,0 gramm ● szénhidrát: 55,3 gramm ●
rost: 7,5 gramm ● koleszterin: 150 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.