



Hozzávalók:

25 dkg fényezetlen rizs, só, 25-30 dkg csiperkegomba, 1 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 3-4 evőkanál olaj, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 csokor petrezselyem, 1 kiskanál majoránna, 80 dkg fagyasztott vágott zöldbab (idényben friss), 1 tojás

a rétegezéshez:

só, őrölt fekete bors

a tetejére: 2-3 dl tejföl, só, fél kiskanál jóféle pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

a tál kikenéséhez:

vaj vagy sütőmargarin, zsemlemorzsa

1. Egy kis lábasban 5 deci vizet forralunk, csipetnyit megsózzuk, a rizst beleöntjük, és lefődvé, 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 tésztahoz hasonlóan, enyhén sózott vízben főzzük meg, majd leszűrjük, de készülhet az étel maradék párolt rizsből is.

2. A gombát megtisztítjuk (homokos részeit levágjuk), majd vékony cikkekre vágjuk. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és az olajon, közepes lángon 2-3 perc alatt megfuttatjuk. A gombát hozzáadjuk, és kevergetve kb. 5 perc alatt megpirítjuk. A tűzről levéve kissé sózzuk, borsozzuk, a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezük. A puha rizszel összekeverjük, a majoránnával fűszerezük. Megkóstoljuk, ha kell utanasózzuk, izesítjük, végül beledolgozzuk a tojást is.

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 zsengességétől függ), ezalatt szinte teljesen megpuhul, éppen roppanós lesz. Ha fagyasztott zöldbabból főzzük, fagyosan a forrásban lévő vízbe dobjuk, így főzzük roppanósra. Leszűrjük, megvárjuk amíg kihűl. A tejfölt kissé megsózzuk, a piros paprikával és a borssal fűszerezzük.
4. Egy közepes tűzálló tálat kivajazunk, egy kevés morzsával behintjük és a zöldbab felét beleterítjük. Enyhén megsózzuk, megborsozzuk. 2-3 evőkanál tejfölös keverékkel meglocsoljuk, és a gombás rizses masszát egyenletesen ráhalmozzuk. A bab másik felével egyenletesen beborítjuk, szintén egy kicsit sózzuk, borsozzuk.
5. A tejfölös keveréket rákenjük, 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.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag: 530 kcal