



Hozzávalók:

30 dkg rizs (az előfőzött gyors fajták ehhez a recepthez nem jók, mert nehezen főnek szét, így nem áll össze a gombóc), só, 30 dkg fagyasztott zöldségkeverék, 2-3 evőkanál olaj, 1 kiskanál ételízesítő por, 1 csokor petrezselyem, 1 tojás, kb. 3 evőkanál zsemlemorzsa

a bundázáshoz:

10 dkg finomliszt, 2-3 tojás, 12 dkg zsemlemorzsa

a sütéshez:

bőven olaj

a tálaláshoz:

majonéz

1. A rizst dupla mennyiségű, enyhén sózott vízben puhára főzzük, hűlni hagyjuk. Közben a zöldségkeveréket az olajon megforrósítjuk, az ételízesítőt beleszórjuk, lefödve roppanósan puhára pároljuk.
2. Ha kihűlt, a rizzsel, a fölaprított petrezselyemmel, a tojással meg a zsemlemorzzával összedolgozzuk. Akkor jó, ha nedves kézzel könnyen formálható és jól összeáll, ugyanis a következő lépés, hogy diónyi gombócokat gömbölygetünk belőle.
3. Ezeket egyenként lisztbe, fölvert tojásba meg zsemlemorzzába forgatva bundázzuk, végül bő, forró olajban 3-4 perc alatt szép aranybarnára sütjük. Papírszalvétára szedve a felesleges zsírt leitatjuk róla, végül majonézzal körülöntve kínáljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 20 perc

Egy adag (majonéz nélkül): 667 kcal

Italajánlatunk: száraz fehérbor