



Hozzávalók:

30 dkg fényezetlen „A” rizs vagy jázmin rizs, 6 evőkanál olaj, só, 1 vöröshagyma, 40 dkg csirkefelsőcomb-filé, 20 dkg csiperkegomba, 2 közepes sárgarépa (20 dkg), 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 1 csokor petrezselyem, 20 dkg zöldborsó (idényen kívül fagyasztott), 8 dkg reszelt sajt

1. A rizst átválogatjuk, és egy szűrőbe téve folyó hideg víz alatt átmoszuk. Jól lecsöpögtetjük, majd egy lábasban a fele olajon közepes lángon, kevergetve megforrósítjuk, de vigyázzunk, nehogy megégjen. Közben vízből a rizs térfogatának kétszeresét, azaz 6 decinyit kimérünk (a rizs minőségétől függően ez akár 5 deci is lehet) és felforraljuk. A megforrósított rizsre öntjük, 1 csapott kiskanál sót beledobunk, majd lefödve, kis lángon addig főzzük, míg a víz a tetejéről láthatóan elfő. Ez úgy 10 perc - de a rizs még nem kész. Sajat gőzében kell puhítani további kb. 15 percig. Ehhez a tűzről lehúzzuk, duplán hajtogatott konyharuhát borítunk a lábasra, ezután fedjük le. Ezzel a módszerrel szemernyi gőz se illan el, és a rizs tökéletesen megpuhul.

2. Amíg a rizs fő, a hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk. A csirkecombfilét 1,5 centis kockákra vágjuk. A gombát - miután homokos talpát levágtuk - folyó hideg víz alatt megmossuk, a húshoz hasonló nagyságú cikkekre daraboljuk. A répát tisztítás után lapjában félbevágjuk, majd 3 milliméter vastagon fölszeleteljük.

3. A hagymát egy lábasban, a többi olajon, közepes lángon 5-6 perc alatt megfonnyasztjuk. A combkockákat rádobjuk, nagy lángon, kevergetve 3 perc alatt fehéredésig pirítjuk. Ezután kerül bele a gomba és a répa is. 6-7 percig együtt pirítjuk, 1 csapott kiskanál sóval ízesítjük, megborsozzuk, a majoránnával és az apróra vágott petrezselyemmel fűszerezzük.

Hozzáadjuk a borsót (akár fagyosan is belemehet), 1 decinyi vizet öntünk alá, és lefödve, kis lángon kb. 15 percig pároljuk, azalatt minden megpuhul benne. Közben megkeverjük, ha kell, egy kevés vizet is öntünk alá, de úgy kalkuláljunk, hogy a végére zsírjára süljön.

4. A tűzről levéve először a fele sajtot, majd a puha rizst is hozzákeverjük. A maradék sajttal megszórva tálaljuk.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra

Csirkehúsos, zöldséges rizs

Egy adag: 567 kcal