



Hozzávalók:

40 dkg fényezetlen „A” rizs, 8 dkg vaj vagy 8 evőkanál olaj, só, 20 dkg zöldborsó (fagyasztott is lehet), 1 vöröshagyma, 40 dkg pulykamellfilé, 30 dkg pulykamáj, 20 dkg csiperkegomba, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 1 csokor petrezselyem, 12 dkg reszelt sajt

1. A rizst átválogatjuk, és egy szűrőbe téve folyó hideg víz alatt átmoszuk. Jól lecsöpögtetjük, majd egy lábasban a fele olvasztott vajon közepes lángon, kevergetve megforrósítjuk, de vigyázzunk, nehogy megégjen. Közben vízből a rizs térfogatának kétszeresét, azaz 8 decinyit kimérünk és felforraljuk. A megfuttatott rizsre öntjük, 1 kiskanál sót beledobunk, a borsót is belekeverjük, majd lefödve, kis lángon addig főzzük, míg a víz a tetejéről láthatóan elfő. Ez úgy 10 perc - de a rizs még nem kész. Sajtát 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 remekül megpuhul.
2. A hagymát megtisztítjuk és finomra aprítjuk. A pulykamellet meg a májat 1,5 centis kockákra vágjuk. A gombát - miután homokos talpát levágtuk - folyó hideg víz alatt megmossuk, cikkekre daraboljuk.
3. A hagymát egy nagy lábasban a többi olvasztott vajon, közepes lángon 2-3 perc alatt megfonnyasztjuk. A húst rádobjuk, és nagy lángon, kevergetve 2 pecig pirítjuk. Ezután kerül bele a máj, majd a gomba is. 6-7 percig együtt pirítjuk, 1 kiskanál sóval ízesítjük, megborsozzuk, a majoránnával és az apróra vágott petrezselyemmel fűszerezzük. Nagy lángon még kb. 2 percig pirítjuk, míg zsírára nem sül.
4. A tűzről levéve először a fele sajtot, majd a puha borsós rizst is belekeverjük. A maradék sajttal megszórva valamilyen készen kapható, megforrósított paradicsomos mártás kíséretében tálaljuk.

6 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 630 kcal • fehérje: 41,5 gramm • zsír: 24,3 gramm • szénhidrát: 61,3gramm •

rost: 7,0 gramm • koleszterin: 312 milligramm