



## Hozzávalók:

2 dl fényezetlen „A” rizs, 2 dl víz, 1 mokkáskanál só, 1 liter tej, 4-5 evőkanál kristálycukor vagy méz

1. A rizst átválogatjuk, majd szűrőbe téve megmossuk, lecsöpögtetjük. A vizet a sóval felforraljuk, és a rizst beleöntjük. Kis lángon, lefödve addig pároljuk, míg a vizet el nem főtte. Ez 2-3 perc, mialatt párszor megkeverjük.
2. Közben a tejet felmelegítjük, a rizsre öntjük, felforraljuk, majd kis lángon, lefedve kb. 35 perc alatt megpároljuk, közben párszor megkeverjük. Eleinte (kb. 10 perc) csak félig takarjuk le, mert könnyen kifuthat. Ezután fedjük be teljesen.
3. Ha kész, a tűzről lehúзва cukorral megédesítjük, szorosan lefödve 10 percre félretesszük. Ezután megkóstoljuk, ha túl sűrű lenne, egy kevés tejet öntünk hozzá. Melegen, hidegen egyaránt kitűnő. Általában cukrozott kakaóval vagy fahéjjal behintjük a tetejét, így kínáljuk.

## Jó tanács

- A tejberizs főzésének másik módja a klasszikus rizottó főzéséhez hasonló. A rizst egy lábasban, egy kevés olvasztott vajon megforrósítjuk. A forró vizet ráöntjük, kevergetve főzzük, míg a rizs mindet beissza. Merőkanállal annyi forró tejetöntünk rá, amennyi éppen csak ellepi. Közepes lángon, falapáttal keverjük, míg besűrűsödik, minden leve elfő. Újra felöntjük forró tejjel, újra keverjük, és így tovább, míg a rizs megpuhul.
- Könnyű elkészíteni, de egy kis gyakorlat nem árt hozzá, mert elrontani (a rizs kemény marad, leég stb.) is könnyű.
- Letakarva hűtőszekrényben 2 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 430 kcal ● 12,2 g fehérje ● 8,0 g zsír ● 77,0 g szénhidrát ● 2,5 g rost ● 25 mg koleszterin