



Hozzávalók:

1 doboz (25 dkg) hosszúszemű előgőzölt és vadrizs, só, 2 kis üveg (10 dkg) konzerv törmelék lazachús (lényegesen olcsóbb mint a füstölt lazac, de az is lehet), 1 tojás, 4 evőkanál finomliszt (tönkölyliszt is lehet), 1 mokkáskanál őrölt fehér bors, 1 evőkanál apróra vágott metélőhagyma,

a sütéshez:

bő olaj

a tálaláshoz:

tartármártás

1. A rizst az előírás szerint, enyhén sós vízben kifőzzük, leszűrjük, lecsöpögtetjük. A tasakokból kibontjuk, tálba töltjük, hűlni hagyjuk.
2. A konzervlazacot lecsöpögtetjük, majd a halhúst a rizshez adjuk, ha kell, kisebb falatokra tépkedjük. A tojással és a liszttel összedolgozzuk, a borssal és a metélőhagymával fűszerezzük.
3. Egy talkedli sütőt (más néven tükortojás sütőt) - miután a mélyedéseit olajjal kikentük - egy kicsit a tűzre teszünk, hogy előre megforrósodjon. Ezután a rizses halas masszából kb. bő 1 evőkanálnyi beletöltünk, elsimítjuk. Közepes lángon 2-3 percig sütjük, majd a kis lepénykéket megfordítjuk, a másik oldalukat is megsütjük. Jól lecsöpögtetjük, és tartármártás kíséretében azonnal asztalra adjuk.

Jó tanács

- Tejérzékenyek a tartármártást laktózmentes tejföllel készítsék.

Füstölt lazacos rizslepénykék

4 főre

Elkészítési idő: 40 perc

Egy adag (a mártás nélkül): 430 kcal