



Hozzávalók:

10 dkg rizs, só, 1 közepes vöröshagyma, 2 gerezd fokhagyma, 2 evőkanál olaj, 50 dkg darált sertéshús (lehet pulykacombfilé is), 2 kiskanál jóféle pirospaprika, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kiskanál majoránna, 1 tojás, 1 kg brokkoli (fagyasztott is lehet)

a tetejére:

2 kis pohár (2×150 gramm) tejföl, 1 tojás, 1 csokor petrezselyem

a tál kikenéséhez:

vaj, zsemlemorzsa

1. A rizst enyhén sózott, forrásban lévő vízben puhára főzzük, leszűrjük. A hagymát meg a fokhagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és az olajon, közepes lángon 3-4 perc alatt megfuttatjuk. A darált húst hozzáadjuk, kevergetve addig pirítjuk, amíg „morzsákra esik”, ez 10 perc; és fél kiskanál sóval, a fele pirospaprikával, a borssal meg a majoránnával fűszerezük. Megvárjuk amíg kihűl, azután a rizzsel és a tojással összekeverjük.

2. A brokkolit megtisztítjuk, szárát kisujjnyi vastagon fõlszeleteljük, csak azt a részt kell kidobni belőle, amelyik esetleg fás. A brokkolifejet közepes rózsáira bontjuk-vágjuk. Enyhén sózott vizet forralunk, a brokkoliszárát beledobjuk, 2 percig főzzük, majd hozzáadjuk a brokkolirózsákat is, és további 6-8 perc alatt roppanósra főzzük. Ezután leszűrjük, és megvárjuk amíg kihűl.

3. A tejfölt a tojással összekeverjük, megsózzuk, a maradék pirospaprikával meg a finomra vágott petrezselyemmel fűszerezük. Egy közepes tűzálló tálat kivajazunk, egy kevés morzsával behintjük és a brokkoli felét beleterítjük. A tejfölös keverék felével meglocsoljuk és a húsos rizses masszát ráhalmozzuk. A brokkoli másik felével egyenletesen beborítjuk.

4. A többi tejfölös keveréket rálocsoljuk, - kerülhet rá 4-5 deka reszelt sajt is -, és előmelegített sütőben, közepes lánggal (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) kb. 25 percig sütjük. 10-15 percnyi pihentetés után 4 nagy kockára vágjuk, így tálaljuk.

Jó tanács

- A hús kb. negyedét főtt füstölt hússal is helyettesíthetjük.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 743 kcal • fehérje: 38,1 gramm • zsír: 50,2 gramm • szénhidrát: 34,3 gramm • rost: 9,1 gramm • koleszterin: 229 milligramm