



Hozzávalók:

60 dkg sertéslapockából készült pörkölt (receptjét lásd külön, a sertés receptek kategóriánál), 25 dkg fényezetlen „A” rizs vagy barna rizs

1. A hagyományos módon pörköltet főzünk, mindössze annyi különbséggel, hogy a húst kicsit kisebbre vágjuk, és nem főzünk bele sem paprikát, sem paradicsomot, mert ezektől sűrűbb lesz a leve, és ebben a rizs nem puhul meg teljesen.
2. Amíg készül, a rizst átválogatjuk, és szűrőben megmossuk. Ezután a puha húshoz keverjük, kb. 4,5 deci forrásban lévő vízzel fölöntjük, 1-1 mokkáskanál sót meg őrölt fekete borsot beleszórunk, és ha a víz újra forr, kis lángra állítjuk. Lefödve kb. 15 percig pároljuk, ezalatt a rizs a víz nagy részét beissza, majd a tűzről levesszük.
3. Az edény fedelét tiszta konyharuhába burkoljuk, újra a rizszeshúsra tesszük, s így pihentetjük 15 percen át. Akkor jó, ha semennyi gőz nem illan el a lábasból, s a rizs ebben a gőzben tovább puhul, a maradék vizet is beissza. Erre a 15 percre közepesen forró sütőbe is lehet tenni.

Jó tanács

- A legegyszerűbb úgy készíteni, hogy külön megfőzzük a rizst is, a pörköltet is, végül összekeverjük. Így végképp elronthatatlan.
- Ha barna rizzsel főzzük, akkor azt - az előfőzött rizs kivételével - válogatás után 1-2 órára áztassuk hideg vízbe, így hamarabb megpuhul.
- Amikor a rizst 4,5 deci vízzel fölöntjük, úgy kalkulálunk, hogy a húson kb. 1 deci saft (0,5 dl víz) van. Ha ez több lenne, akkor a víz mennyiségét csökkentjük, ha kevesebb, akkor növeljük, mert a rizs főzéséhez 5 deci víz kell.
- Célszerű egyszerre több pörköltet főzni, mert lefagyasztható (rizzsel már nem igazán tanácsos mélyhűteni).
- A vegetáriánusok hús helyett szójakockával is főzhetik. Ilyenkor a szójakockát egy éjszakára ételízesítős vízbe kell áztatni, azután leszűrni, és ugyanúgy pörköltnek elkészíteni, mint a fenti receptet. Mindössze annyi a különbség, hogy feleannyi idő alatt megfő mint a

hús, és mennyiségileg is kb. a fele kell. (Receptjét lásd külön, az egytálételek kategóriánál)

- Pulykafelsőcombból vagy borjúból főzött pörkölttel is készíthetjük.
- Könnyű elkészíteni, de ahhoz, hogy a rizs megpuhuljon, és mégse maradjon ragacsos, nem árt egy kis gyakorlat!
- Letakarva hűtőszekrényben 4 napig eláll.

4 főre

Elkészítési idő: 1 óra 40 perc

Egy adag: 706 kcal • 27,7 g fehérje • 42,7 g zsír • 52,6 g szénhidrát • 0,9 g rost • 90 mg koleszterin