

Sertésborda spárgával és sajttal sütve, zöldséges rizzsel



Hozzávalók:

12 szál ujjnyi vastag spárga (idényen kívül konzerv is jó), só, kristálycukor, 4 szelet egyenként kb. 15 dkg-os sertéskaraj, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál olaj, 8 vékony szelet sajt, 25 dkg előgőzölt (10-15 perces) gyorsrizs, 25 dkg fagyasztott zöldségkeverék, 5 dkg vaj, fél csokor petrezselyem

1. A sütőt közepesen forróra (180 °C; légkeveréses sütőben 165 °C) bemelegítjük. A spárgát megtisztítjuk, vagyis a fejük alatt kezdve vékony külső hártájukat burgonya- (spárga-) hámozóval lefejtjük. A szálat leöblítjük, majd enyhén sózott, egy kevés cukorral ízesített, forrásban lévő vízbe rakjuk a körethez való fagyasztott zöldséggel együtt. Lefödve, kis lángon kb. 10 perc alatt puhára főzzük.
2. A rizst enyhén sózott, forrásban lévő vízben, előírás szerinti idő alatt - ez általában 10-12 perc - megfőzzük, és ha konzervspárgát használunk, amit nem kell főzni, akkor ide dobjuk bele a fagyasztott zöldséget is.
3. A karajszeleteket kiverjük, kiskanálnyi sóval és a borssal beszórjuk, majd a forró olajon oldalanként 2-2 perc alatt elősütjük. Tepsibe rakjuk, zsírával meglocsoljuk. Minden elősütött karajra 1-1 szelet sajtot fektetünk. Erre kerül a lecsöpögtetett spárga, végül a tetejére a maradék sajt. A forró sütőbe tolva kb. 10 percig sütjük.
4. A többi puha zöldséget leszűrjük, az olvasztott vajon átforgatjuk, a főtt rizzsel összekeverjük. Ez a körete a spárgás bordának.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 816 kcal