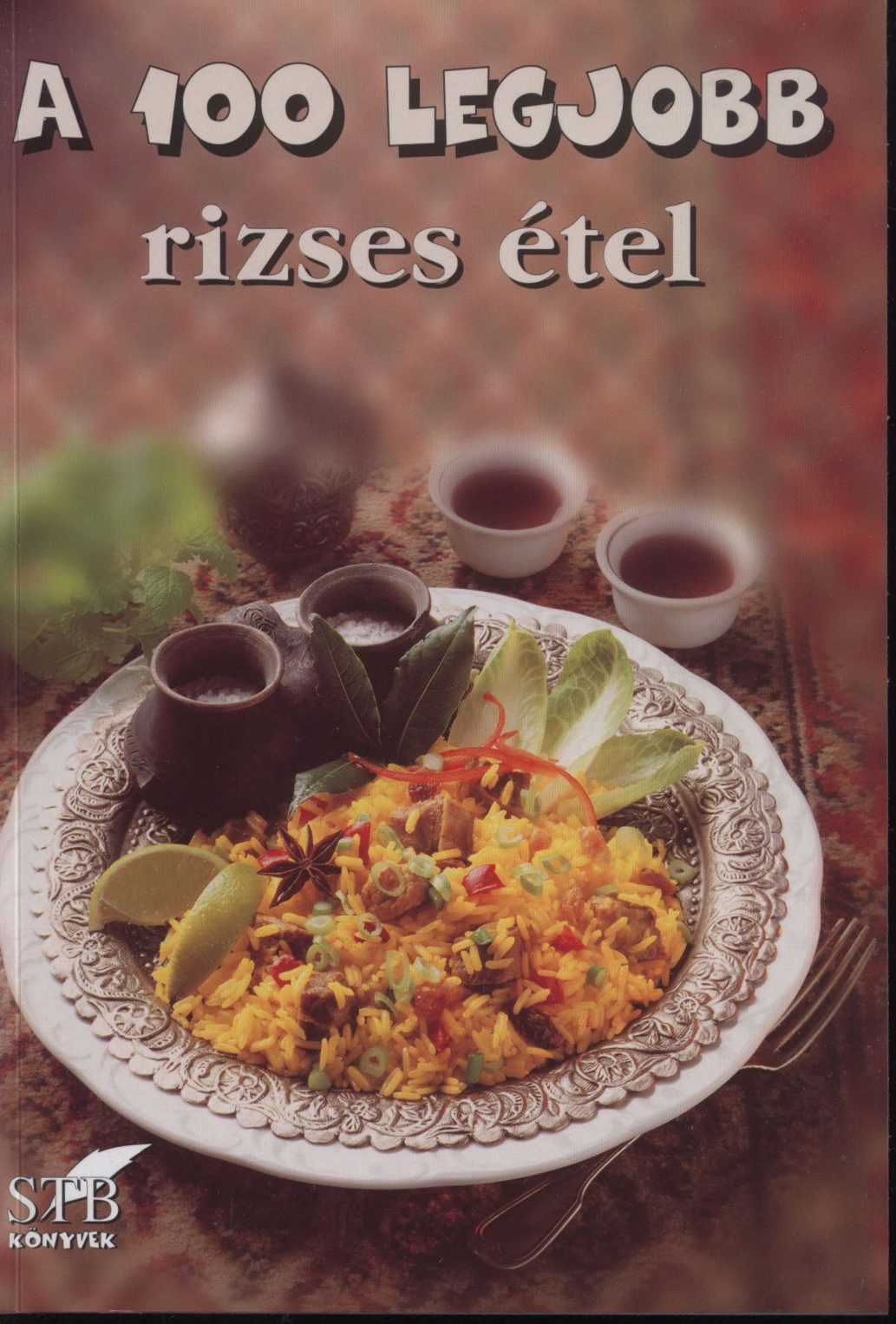
A 100 LEGJOBB rizses étel



STB KÖNYVEK

A 100 LEGJOBB
rizses étel

STB Könyvek Könyvkiadó
Kistarcsa, 2004

A 100 LEGJOBB

rizses étel

Sorozatszerkesztő: Toró Elza
Szerkesztette: Mózes István Miklós
A borítón lévő ételt elkészítette: Korpádi Péter
© Fényképezte: Patyi Árpád

ISBN 963 9266 37 X

© STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
Felelős kiadó: Sajgó Miklós és Váradi Ferenc
Telefon: 06-30-9214-669
E-mail: kiado@stbkonyvek.hu
Honlap: www.stbkonyvek.hu

Megrendelhető postán:
STB Könyvek Könyvkiadó Kft.
2143 Kistarcsa, Pf. 27

Előszó

A rizs szó hallatán alighanem a legtöbb embernek a kínaiak jutnak eszébe. Nem véletlenül: a rizst már a kőkor óta – régi kínai feljegyzések szerint i. e. 2800 táján, a Sen-Nung-korban – általánosan termesztették, és a búzával, árpával, szójával meg a kölessel együtt ama öt, termést adó szent növény közé sorolták, amelyet a tavasz ünnepe alkalmával a császár maga is elültetett, hogy ezzel is kifejezésre juttassa az egész nép előtt e növények termesztésének rendkívüli jelentőségét. A radiokarbon kormeghatározás szerint a Kínából előkerült legrégebbi rizsleletek (Yang-Shao) i. e. 2600-ból valók. Indiában viszont i. e. 2300-ból, mégpedig Gujaratból származnak a legkorábbi rizsmaradványok. Érdekes, hogy Japánba csak i. sz. 100 körül került át a rizs.

Ma már (az Antarktiszt kivéve) minden földrészen termesztik ezt a rendkívül fontos kultúrnövényt, s a világ népessége több mint hatvan százalékának a rizs a főtápláléka.

A rizsből finom liszt őrölhető, de ebből kenyeret sütni nem lehet. A toklászaitól megtisztított szemet párolva vagy főzve eszik. A rizs hántolása alkalmával tulajdonképpen a termés- és maghéjat, valamint az aleuronréteget és magát a csírát távolítják el a szemről. A hántolt rizs kizárólagos, egyoldalú fogyasztása súlyos hiánybetegséghez, az ún. beriberihez (B-vitamin-hiányhoz) vezet.

A rizs könnyű emészthetősége és egyéb előnyös étrendi hatásai miatt a gyermekek és betegek táplálásában különösen fontos szerepet játszik. A rizs terméséből alkoholos italokat is erjesztenek, mint pl. a rizspálinkát

(arrakot), a rizssört és a rizsbort (sakét). A rizskeményítőt viszont az élelmiszeripar mellett a textilipar, sőt a kozmetikai ipar is felhasználja, ez utóbbi hintőporok és rúzsok alapanyagaként. A rizscsírából nyert olajat szappanok és gyertyák készítéséhez használja fel az ipar. A rizs szalmájában különösen finom rostok húzódnak, ezért igen alkalmas különféle használati tárgyak és dísztárgyak készítésére, sőt papírnak is értékes nyersanyag. Kevesen tudják, hogy a világ legfinomabb cigarettapapírja rizsszalmából készül. Ugyanakkor viszont az ún. rizspapír nem rizsszalmából, hanem többek között egy kontyvirágféle növényből, a Tetrapanax papyriferumból készül.

Mi magyarok is szeretjük a rizst, s étrendünkben változatosan használjuk: a főtt rizs a burgonya mellett az egyik legfontosabb köret húsételeinkhez, de egytálételként (tejberizs) is fogyasztjuk, sőt számos édesség, desszert alapanyaga is (rizsfelfújt, rizspuding, rizsfagylalt). Nálunk újdonság a rizslisztből készült tészta, de máris nagy keletje van (bár sokan idegenkednek tőle halvány színe és kevéssé markáns íze miatt). Rizslisztből készül az ún. üvegtészta is.

Olvasóink örömére összegyűjtöttük a száz legjobbnak vélt rizses étel receptjét – hagyományosakat és különlegességeket egyaránt –, hogy ki-ki kedvére válogathasson közülük.

A SZERKESZTŐ

Almás-diós lepény

Elkészítési idő: 3 óra
Egy adag: 2217 kJ (528 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

• 20 dkg rizsliszt • 2 dl tej • 6 alma • 10 dkg dió
• 1 tojás • 3 dkg élesztő • 1 evőkanál zsír • 1 dkg cukor.

Langyos, cukros tejben feloldjuk az élesztőt, hozzáöntjük a rizsliszthez, adunk hozzá diónyi zsírt, 1 tojást, csipetnyi sót, szükség szerint még egy kevés tejet, és jól kidolgozott tésztát gyúrunk belőle. Cipóvá formáljuk, melegített konyharuhával letakarva egy óra hosszat kelni hagyjuk, majd kinyújtjuk. Jól kizsírozott, lisztezett tepsibe tesszük, és ismét kelni hagyjuk. Mielőtt a sütőbe tennénk, megszórjuk a tészta tetejét cukorral elkevert darált dióval, és nagyon vékonyra vágott almaszeletekkel. Mérsékelt tűznél sütjük, még melegen meghintjük porcukorral (ezt ízesíthetjük vaníliával vagy fahéjporral), és négyszögletes darabokra vágva tálaljuk.

Aszalt szilvás tejberizs

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1528 kJ (364 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

• 15 dkg rizs • 1,5 l tej • 6 dkg cukor • 3 tojás
• 1 darabka vanília • 20 dkg aszalt szilva • 2 kanál rum.

A vaníliát a tejbe tesszük, és megfőzzük benne a rizst. Amikor megfőtt, hozzáadjuk a cukrot. A szilvát beáztatjuk a rumba. A tojássárgákat belekeverjük a kihűlt rizsbe, beletesszük a feldarabolt szilvát, és beleforgatjuk a kemény habbá vert tojásfehérjét. A keveréket pudingformába töltjük, és 30 percig sütjük.

Bácskai rizses hús

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 3817 kJ (909 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg sertéslapocka
- 10 dkg zsír • 1 hagyma
- 25 dkg rizs • só • 1 kanál pirospaprika
- 20 dkg lecsó
  (vagy idényben 3-4 zöldpaprika és paradicsom).

A húst 1,5 cm-es kockákra vágjuk, és megsózzuk. A finomra vágott hagymát a fele zsírban sárgára pirítjuk, megszórjuk pirospaprikával, egy kevés vizet öntünk rá, és felforraljuk. Rövid forralás után beletesszük a húst, és lefedve kb. 50 percig pároljuk. A megmosott és lecsurgatott rizst a megmaradt zsírban üvegesre hevítjük, a húshoz adjuk a lecsóval együtt, felöntjük a rizs kétszeresének megfelelő vízzel, és fedő alatt kis lángon – néha megkeverve – készre pároljuk. Idényben a lecsó helyett cikkekre vágott zöldpaprikát és paradicsomot használjunk.

Borjúhús rizzsel és zöldborsóval

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2570 kJ (612 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg borjúhús • 1 kis fej hagyma
- 25 dkg rizs • 1 kg zöldborsó • 8 dkg olaj vagy zsír
- zöldpetrezselyem • só.

A borjúhúst kockákra vágjuk, és 4 dkg hagymás zsiradékon előbb jól megsütjük, azután vizet öntünk rá, és fe-

dő alatt félpuhára pároljuk. A rizst 2 dkg forró zsiradékon megfuttatjuk, űrtartalmának megfelelő háromszor annyi forró vizet öntünk rá, és a hússal összevegyítjük. Sózzuk és csendesen főzzük, illetve fedő alatt pároljuk, amíg a rizs megdagad, és a hús egészen puha lesz. Ekkor a 2 dkg zsiradékon megpárolt zöldborsóval összevegyítjük, fakanállal kavargatva. Tálaláskor zöldpetrezselyemmel megszórjuk.

Készülhet sovány sertéshúsból is.

Balkáni rizses kacsa

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 4444 kJ (1058 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 pecsenyekacsa
- 1 gerezd fokhagyma
- 10 dkg rizs • 70 dkg burgonya
- 3 vöröshagyma
- 30 dkg zöldpaprika
- 2 dl tejföl
- késhegynyi pirospaprika • só.

A kacsát besózzuk, és saját zsírjában, kevés vízzel, a fokhagymával együtt puhára pároljuk. Közben puhára főzzük a rizst, és egy másik edényben héjában megfőzzük a burgonyát. Ha a kacsa megpuhult, zsírjával kikenünk egy tűzálló tálat, beleteritjük a rizst, és befedjük a megfőtt, megtisztított, karikára vágott burgonyával. Megsózzuk, a tetejére karikázzuk a zöldpaprikát meg a hagymát, meglocsoljuk a pecsenyelével és a pirospaprikával ízesített tejföllel. A tál tetejére fektetjük a puha kacsát, és a sütőben az egészet ropogósra sütjük.

Bundás alma

Elkészítési idő: 20 perc
Egy adag: 1058 kJ (252 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

• 5 szép alma • 12 dkg rizsliszt.
A palacsintatésztához: 10 dkg rizsliszt
• 4 dl tej • 3 tojás.

Az almát meghámozzuk, 1 cm vastag szeletekre vágjuk, és a magházat kiszúrjuk. Az almakarikákat előbb rizslisztbe, majd rizslisztből készült sűrű palacsintatésztába mártjuk, és bő, forró olajban szép sárgára sütjük. Az olajtól lecsepegtetve, még forrón beszórjuk vaníliás vagy fahéjas cukorral, és azonnal tálaljuk.

Készíthetjük úgy is, hogy a palacsintatésztába belereszelünk 2-3 hámozott almát, és kissé vastagabb palacsintákat sütünk belőle. Ezt is porcukorral megszórva tálaljuk.

Burgonyás rizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1470 kJ (350 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

• 2 dl rizs • 3 közepes nagyságú burgonya
• 5 evőkanál vaj • 1 kiskanál kurkuma
• ½ kiskanál őrölt római kömény
• ½ kiskanál őrölt koriander • só
• ¼ kiskanál erős paprika • ½ citrom leve.

A megtisztított burgonyát kis kockákra felvágjuk. Felmelegítjük a vajat, és megforgatjuk benne a fűszereket,

a rizst és a burgonyát. 4 dl vizet öntünk hozzá, megsózzuk, és fedő alatt lassú tűzön megpároljuk. Ha a rizs megpuhult, hozzákeverjük a citromlevet.

Bükki fennsík-leves

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1109 kJ (264 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 evőkanál rizs
- 1 liter zöldséges húsleves
- ½ kanál só
- ½ kanál morzsolt vagy leveles menta
- 1 evőkanál vaj
- 1 kávéskanál liszt
- 1 tojássárgája
- ½ doboz joghurt.

Felforraljuk a már előzőleg lemosott, sózott rizst a zöldséggel, kb. 20 percig. Keveréket készítünk a lisztből, 1 liter korábban megfőzött zöldséges húslevesből, és lassan hozzáöntjük a már megfőzött rizshez és zöldséghez. Alapos kevergetés mellett 15 percig főzzük, majd hozzáadjuk a mentát és a vajat. Ezt együtt pároljuk még öt percig, majd levesszük a tűzről. A tojássárgáját kikeverjük joghurttal, és a leveshez adjuk. Még egyszer átrottyantjuk keverés mellett, s máris tálalhatjuk.

jó tudni!

Fényezett „A" rizs helyett fényezetlen „B" rizsből készítsük ételeinket, mert az jóval egészségesebb.
(A fényezett rizsből hiányoznak a vitaminok.)

Citromos nyelv rizzsel

Elkészítési idő: 2 óra, 20 perc
Egy adag: 1756 kJ (418 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 marhanyelv
- 15 dkg rizs • 1 citrom
- őrölt köménymag.

A marhanyelvet megtisztítjuk a gégerészektől és a hártyáitól. Forró vízbe tesszük, és 15-20 percig főzzük. Kiszedjük, és a nyelv megfehéredett, vastag rétegét lehúzzuk. Ezután forró, sós vízben tovább főzzük, olyan puhára (kb. 2 órát), hogy a villa könnyen belemenjen. Finom citrommártást készítünk, amit a nyelv főzőlevével felöntünk. A nyelvet szeletekre vágjuk, és a mártással leöntjük. A rizst megpároljuk, csipetnyi őrölt köménnyel átforgatjuk. Tálaláskor a rizs és a mártással leöntött marhanyelv tetejét citromkarikákkal díszítjük.

Citromos pacal rizzsel

Elkészítési idő: 5 óra
Egy adag: 3616 kJ (861 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,25 kg pacal • bors • majoránna
- 25 dkg rizs • 5 dkg szalonna
- 3 evőkanál liszt • 2 gerezd fokhagyma
- 1 citrom • petrezselyemzöld • só.

A pacalt jól megmosva feltesszük főni. Fél óra főzés után hideg vízzel lehűtjük, 5-6 cm-es csíkokra vágjuk, felöntjük vízzel vagy csontlével, megsózzuk, és 3-4 órán

át főzzük. Egy másik lábasban kevés zsiradékon kiolvasztjuk a kis kockákra vágott szalonnát, meghintjük liszttel, világosra pirítjuk, hozzáteszünk 2 gerezd zúzott fokhagymát, finomra vágott zöldpetrezselymet, a citrom lereszelt héját, kevés hideg vízzel felöntjük, és simára keverjük. Hozzátesszük a pacalt, belecsavarjuk a citrom levét, megborsozzuk, és állandó keveréssel még 15 percig főzzük. A rizst megpároljuk, majd csipetnyi majoránnával átforgatjuk. Tálaláskor néhány kis citromdarabkával és közepes hosszúra felvágott zöldpetrezselyemmel díszítjük.

Citromos rizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1671 kJ (398 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 12 dkg rizs • 1,5 dl tej
- 6 dkg cukor • 1 citrom
- 4-5 kanál porcukor.

A rizst bő vízben félpuhára főzzük, azután leszűrjük. A tejet és a cukrot egy fél citrom héjával felfőzzük, beletesszük a rizst, és fedő alatt puhára pároljuk. Egy tálba teszünk egy réteg langyosra hűlt rizst, erre vékonyra vágott citromkarikákat, és ízlés szerint megszórjuk porcukorral, majd újra rizs és citrom következik. Jól lehűtve tálaljuk. A tetejét befőttel díszítjük.

Fasírozott hús

Elkészítési idő: 35 perc + hűtés
Egy adag: 1012 kJ (241 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg darált hús
- 10 dkg főtt rizs
- 2 evőkanál szójagranulátum
- 1 csokor zöldpetrezselyem • 2 gerezd fokhagyma
- 1 zöldpaprika • 2 tojás • só • olaj a kisütéshez.

A húst összekeverjük a rizzsel, a szójagranulátummal, 2 gerezd összezúzott fokhagymával, a finomra vágott zöldpetrezselyemmel, az apróra vagdalt zöldpaprikával, a tojással és a sóval. Ízlés szerint fűszerezzük, és jól összedolgozzuk. Pogácsákat formálunk belőle, majd forró olajban kisütjük. Sűrű paradicsommártást és burgonyapürét adunk hozzá.

Földimogyorós rizs

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2041 kJ (486 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 3 dl rizs
- 8 dkg vaj • só
- 1 dl tisztított földimogyoró.

Miután a rizst többször nagyon alaposan, váltott vízben megmostuk, lecsurgatjuk. A vajban megpirított földimogyorót a rizsre szórjuk, és együtt megpirítjuk. Öntünk hozzá 6 dl vizet, megsózzuk, és felforraljuk. Ezután a lángot takarékra tesszük, és a rizst puhára pároljuk.

Fűszeres rizs

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1054 kJ (358 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 4 dl rizs • egy csipetnyi kakukkfű
- 1 kiskanál fahéj • egy csipetnyi őrölt szegfűszeg
- 1 kiskanál őrölt gyömbér • 10 dkg vaj • só.

Megmossuk a rizst, lecsurgatjuk, majd megpirítjuk. Felöntjük 8 dl vízzel, felforraljuk, majd a lángot nagyon kicsire szabályozzuk. Ha a rizs megpárolódott, megszórjuk a megőrölt fűszerekkel, és óvatosan belekeverjünk a vajat.

Gesztenyés rizottó

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 2125 kJ (506 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg csirkemell vagy -comb
- 25 dkg gomba • 25 dkg rizs • 8-10 gesztenye
- 1 vöröshagyma • 1 evőkanál ételízesítő
- 10 dkg reszelt sajt • zöldpetrezselyem.

A kicsontozott, lebőrözött húst vékony csíkokra vágjuk, és az apróra vágott vöröshagymával, szeletelt gombával, zöldpetrezselyemmel átsütjük, majd félpuhára pároljuk. A rizst jól átmossuk, a gombás hússal elkeverjük, felöntjük a rizs kétszeres terjedelmének megfelelő vízzel, beletesszük a sült, hámozott és szeletekre vágott gesztenyét, belekeverünk 1 evőkanál ételízesítőt, törött borsot. Lassú tűzön puhára pároljuk. Tálaláskor meghintjük reszelt sajttal vagy apróra vágott zöldpetrezselyemmel.

Gombás rizs

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1558 kJ (371 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg gomba
- 25 dkg rizs • 1 evőkanál zsír
- 1 kávéskanál pirospaprika
- 1 dl tejföl • 1 kávéskanál liszt • 2 tojás
- 1 csokor zöldpetrezselyem • 5 dkg sajt • só.

Az apróra vágott gombát puhára pároljuk egy evőkanál zsírban a vágott zöldpetrezselyemmel együtt, majd megszórjuk pirospaprikával. A tejfölben elhabarjuk a kávéskanál lisztet, megsózzuk, és ráöntjük a gombára. Jól összeforraljuk. A rizst bő, sós vízben csaknem puhára főzzük, leszűrjük, majd kizsírozott tűzálló edénybe tesszük. A közepébe fészket készítünk, és ebbe tesszük a tejfölös gombát. Két egész tojást jól elhabarunk, megsózzuk, ráöntjük a tetejére, és megszórjuk a reszelt sajttal. Forró sütőben kb. 10 percig sütjük.

Hagymatokány rizzsel

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2159 kJ (514 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rizs • 50 dkg apró hagyma
- 10 dkg húsos füstölt szalonna • 2 dl tejföl
- 1 evőkanál liszt • pirospaprika • ecet.

A szalonnát becakkozzuk, és ropogósra sütjük, majd a zsírjából kivesszük, félretesszük. A hagymákat puhára

pároljuk a szalonna zsírjában, egy kevés víz hozzáadásával. Ezután zsírjára sütjük, meghintjük pirospaprikával, és egy kevés vízzel ismét felforraljuk. Végül egy evőkanál liszttel elkevert tejföllel besűrítjük, és pár csepp ecettel savanyítjuk. A rizst egy kisebb, megtisztított hagymával megpároljuk, és egy kevés szalonnazsírral átforgatjuk.

Hideg gyümölcsös rizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1953 kJ (465 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 dl tej • 12 dkg rizs
- 50 dkg vegyes gyümölcs
- 3 dl tejszín • 5 dkg porcukor.

A tejből és a rizsből sűrű tejberizst főzünk, és jól lehűtjük. A vegyes gyümölcsöt megtisztítjuk, és kisebb kockákra vágjuk. (Mélyhűtött vagy befőtt gyümölcsöt is használhatunk.) A tejszínből kemény habot verünk, 5 dkg porcukorral ízesítjük, felét a rizsbe keverjük, elvegyítjük a gyümölccsel, és kis tálkákba vagy talpas poharakba tesszük. A tejszínhab másik felét a gyümölcsrizs tetejére halmozzuk, és egy-egy szem gyümölccsel díszítjük.

jó tudni!

A rizsliszt kiváló természetes sűrítő anyag. Alkalmas levesek, főzelékek, mártások és pudingok sűrítésére, testesítésére. Kis mennyiségben alkalmazva nem rontja az ízeket, de sok vizet felszív.

Húsos rizs

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2255 kJ (537 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg rizs • ételízesítő
- 1 evőkanál zsír
- 25 dkg sült hús.

A rizst ételízesítővel megpároljuk. Bármilyen sült húst vagy pecsenyemaradékot apró kockákra vágunk, és a kész rizsbe keverjük. Sült fél paradicsomokkal körítjük.

Jávai rizs

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1934 kJ (460 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg rizs • 10 dkg sajt
- 10 dkg zöldborsó • 10 dkg karotta
- 10 dkg karfiol • 4 kisebb burgonya • zsír
- 1 vöröshagyma • só
- 10 dkg paradicsompüré.

Az apróra vágott hagymát 1 evőkanál zsírban megfonnyasztjuk, beletesszük a megmosott és lecsurgatott rizst, jól áthevítjük benne, majd felöntjük kétszeres mennyiségű vízzel, megsózzuk és fedő alatt puhára pároljuk. Belekeverjük a reszelt sajtot, és a rizst előmelegített tálon koszorú alakban körberakjuk. A közepét megtöltjük az időközben puhára párolt zöldségfélékkel, burgonyával. Tálaláskor az egészet leöntjük paradicsompürével.

Indiai rizs

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1747 kJ (416 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizs
- 2 hagyma • 10 dkg vaj • só
- bors • szegfűszeg • gyömbér • fahéj.

A rizst megmossuk, majd tiszta konyharuha között megszárítjuk. A reszelt hagymát megfuttatjuk a vajban, a rizst belekeverjük, és addig melegítjük, amíg átlátszó lesz. Megfűszerezzük szegfűszeggel, borssal, gyömbérrel, fahéjjal és sóval, felöntjük a rizs kétszeresének megfelelő vízzel, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha kész, fedő nélkül még néhány percre a sütőbe tesszük.

Kakaós rizskrém

Elkészítési idő: 25 perc + hűtés
Egy adag: 1205 kJ (287 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg rizsliszt • 1,3 dl tej • 2 kávéskanál kakaó
- 6 tojássárgája • 10 dkg cukor • vanília.

A rizslisztet simára keverjük 3 dl tejjel és a kakaóval, majd a tojássárgájával jól elhabarjuk. Egy liter tejet felforralunk 10 dkg cukorral, darabka vaníliával, belekeverjük a tojásos rizslisztmasszát, és az egészet gyenge tűzön addig keverjük, amíg kellően megsűrűsödik. Hideg vízzel vagy tejjel kiöblített csészékbe, formákba öntjük, és a hűtőbe tesszük. Tálra borítjuk, és tejmártást vagy gyümölcsöntetet adunk mellé.

Káposztás rizs

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 936 kJ (225 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg káposzta • 20 dkg rizs • 1 vöröshagyma
- 1 kanál zsír • 1 kávéskanál ételízesítő • só.

A káposztát legyaluljuk vagy apróra vágjuk, és besózva állni hagyjuk. Egy kanál zsírban megfonnyasztjuk az apróra vágott vöröshagymát, beletesszük a sóból kinyomott káposztát, és szép aranysárgára pirítjuk. Belekeverjük a rizst, felöntjük vízzel, teszünk bele egy kanálka ételízesítőt, és fedő alatt kis lángon puhára pároljuk.

Könnyű rizses gomba

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1134 kJ (270 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 kanál zsír • 25 dkg rizs • 15 dkg gomba
- 1 vöröshagyma • 2 paradicsom • 4 zöldpaprika
- só • egy kevés majoránna • törött bors.

A hagymát apróra vágjuk, és zsírban halványra pirítjuk. Megszórjuk pirospaprikával, beletesszük a meghámozott és kockára vágott paradicsomot és az ugyancsak kockára vágott gombát, a zöldpaprika-karikákat, és fedő alatt néhány percig pároljuk. A rizst megmossuk, leszűrjük, a gombás pörköltlébe keverjük, megsózzuk, törött borssal, egy kevés majoránnával ízesítjük, jól elkeverjük, felöntjük 6 dl vízzel, és fedő alatt puhára pároljuk. Tálaláskor sült szalonnát adhatunk hozzá.

Köcsögös káposzta

Elkészítési idő: 150 perc
Egy adag: 4460 kJ (1062 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg sertésdagadó
- 1,2 kg savanyú káposzta • 8 dkg rizs • 1 dl olaj
- 6 dkg vöröshagyma • 8 dkg füstölt szalonna
- 2 dl tejföl • 12 dkg kolozsvári szalonna • 3 dkg liszt
- só • bors • fűszerpaprika • 4 burgonyalángos.

Töltött káposztát készítünk, cserépedényben készre főzzük. Tálalás előtt a cserépedény tetejét burgonyalángossal befedjük. Kolozsvári szalonnából készült kakastaréjjal rózsaszínűre sütjük.

Kukoricás rizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 2259 kJ (538 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 3 dl rizs • só
- 4 dl zsenge morzsolt csemegekukorica
- 1 paprika • 1 paradicsom • 1 zeller
- 6 evőkanál vaj • 1 erős zöldpaprika.

A szokásos módon párolt rizst készítünk. Közben egy másik edényben megpároljuk a kukoricát, és egy serpenyőben a vajjal megpirítjuk a karikákra vágott erős paprikát. Ez utóbbihoz adjuk az előzőleg megmosott és felvágott zöldségeket. Egy pár percig kevergetve pároljuk, majd óvatosan hozzáadjuk a rizst és a kukoricát. Megsózzuk, és még két percig együttesen pároljuk.

Lecsós rizses hús

Elkészítési idő: 80 perc
Egy adag: 2515 kJ (599 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg sertéspörkölt • 20 dkg rizs
- 10 dkg sajt • 15 dkg lecsó.

A jó fűszeres pörköltet a levével és a lecsóval együtt megforrósítjuk, és beleforgatjuk az alaposan megmosott rizst. Leöntjük annyi vízzel, hogy bőven ellepje, és fedő alatt 5 percig forraljuk. Ezután anélkül, hogy a fedőt leemelnénk, a lángot elzárjuk alatta, és a fedőre több rétegben konyharuhát borítunk. Egy óráig állni hagyjuk, majd a fedőt levéve megkeverjük. Ha kell, utánasózzuk. Reszelt sajttal gazdagon meghintve tálaljuk.

Lestyános rizsleves

Elkészítési idő: 25 perc
Egy adag: 697 kJ (166 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1,5 l húsleves • 6 dkg rizs • leveszöldség
- lestyánlevél • szerecsendió • só.

A zöldséges húslevest felforraljuk, állandó kavarás mellett beleszórjuk a rizst, hozzáadjuk a leveszöldséget és 2 lestyánlevelet, majd mérsékelt tűzön megfőzzük. A lestyánt kivesszük, a levest sóval és szerecsendióval ízesítjük, majd ízlés szerint legírozhatjuk tojással (a kevés sóval és egy evőkanál vízzel jól összekevert tojást a forrásban lévő levesbe kavarjuk). A fűszerekkel megszórva tálaljuk.

Libamájrizottó

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 3692 kJ (879 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 50 dkg libamáj
- 25 dkg csiperkegomba
- 30 dkg rizs • 20 dkg zöldborsó
- 3 dkg vöröshagyma
- 10 dkg zsír • 5 dkg vaj
- 10 dkg trappista sajt
- ½ csokor petrezselyemzöld
- 2,5 dl pecsenyelé • só
- őrölt fehér bors • majoránna
- őrölt szurokfű.

A libamájat hideg vízben megmossuk, és 1 × 1 cm-es kockákra vágjuk. A gombát jól megtisztítjuk, megmossuk, és kockákra vágjuk. Megfelelő serpenyőben zsírt olvasztunk, hozzáadjuk a finomra vágott hagymát, és aranysárgára pirítjuk. Egyszerre tegyük hozzá a libamájat és a gombát. Erős lángon pirítjuk. Ezután hozzáöntjük a külön megpárolt rizst és a vajon párolt zöldborsót. Fűszerezzük sóval, őrölt fehér borssal, majoránnával, őrölt szurokfűvel, megszórjuk finomra vágott petrezselyemzölddel. Végül meghintjük reszelt sajttal, és mérsékelt tűzön jól összekeverjük. 6 egyforma leveses csészét vajjal jól kikenünk, beletesszük a már kész libamájrizottót, majd tűzálló tálra helyezzük. Tálaláskor a tetejét megszórjuk reszelt sajttal és finomra vágott zöldpetrezselyemmel. Pecsenyelével körülöntjük.

Majoránnás rizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1246 kJ (297 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rizs • 10 dkg gomba
- 3 dkg vaj • majoránna
- petrezselyemzöld • só.

A szokásos módon párolt rizst készítünk. A gombát vékony szeletekre vágjuk, a vajban megpirítjuk aprózott zöldpetrezselyemmel, egy kis majoránnával és sóval, majd a rizzsel összekeverjük.

Mandulás rizs zöldborsóval

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1659 kJ (395 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 csésze rizs • ½ csésze mandula
- ½ csésze borsó • ¼ kiskanál őrölt kurkuma
- ¼ mokkáskanál majoránna • koriander
- ½ kiskanál só • peterzselyemzöld.

A rizst váltott vízben megmossuk, lecsurgatjuk. A mandulát leforrázzuk vízzel, hogy a héját könnyen lehúzhassuk. Megolvasztjuk a vajat, beletesszük a rizst és a majoránnát, s fél percig közepes lángon kevergetjük. Beletesszük a sót, a kurkumát és a zöldborsót. Annyi vizet öntünk hozzá, hogy teljesen ellepje a rizst. Kis lángon, fedő alatt puhára pároljuk, majd hozzákeverjük a megtisztított mandulát. Tálaláskor korianderrel vagy zöldpetrezselyemmel díszíthetjük.

Marosi göngyölt hús

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2948 kJ (702 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 60 dkg sertéskaraj
- 12 dkg trappista sajt
- 12 dkg gépsonka
- 12 dkg gomba
- ½ csokor petrezselyemzöld
- 12 dkg liszt • 20 dkg zsemlemorzsa
- 3 dl olaj • 2 tojás • 2 adag párolt rizs
- só • bors.

A sertéskarajból kisujjnyi vastag szeleteket vágunk, húskalapáccsal vékonyra verjük, majd rátesszük a kockára vágott, pirított gombát és a sonkát. Sózva, borsozva felgöngyöljük, és fogvájóval összetűzzük. Lisztbe, tojásba, zsemlemorzsába forgatjuk, bő zsiradékban pirosra sütjük. Mellérakjuk a párolt rizst, majd az egészet meghintjük reszelt sajttal és zöldpetrezselyemmel.

jó tudni!

Kuktában gyorsan főzhetünk könnyű rizst: annyi vizet töltünk a rizsre, hogy kétujjnyira ellepje, a kuktát lezárjuk, nagy lángon hevítjük, s amikor a súlyszelep gyorsan forog, a lángot kisebbre véve, kb. tíz percig forraljuk, majd a tűzről levéve, a kuktát bőven folyó annyira, hogy a tetejét levehessük.

Olasz rizssaláta

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2066 kJ (492 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rizs • 2 dl olaj • 2 zöldpaprika • ½ citrom
- 15 dkg friss vagy mirelit zellerkocka • 1 fejes saláta
- ½ kötés retek • 5 dkg földimogyoró
- só • törött bors • szardellapaszta.

A rizst a szokásos módon megmossuk, majd az olajban kissé megfuttatva, vízzel felengedve, fedő alatt megpároljuk. A paprika csutkáját és az ereit kivágjuk, majd a húsát csíkokra szeleteljük, és megmossuk. A zellerkockát enyhén sós vízben megfőzzük, levétől lecsurgatjuk, félretesszük. A jól kihűtött rizst, a szeletelt zöldpaprikát és a főtt zellerkockát megfelelő nagyságú edénybe tesszük. Hozzáadjuk a szintén metéltre vágott retket. Végül beletesszük a durvára aprított pörkölt földimogyorót. Sóval, törött borssal, citromlével és szardellapasztával ízesítjük. Az egészet meglocsoljuk 1 dl étolajjal, majd jól kihűtve, salátalevél-alapra tálaljuk.

Olasz rizses brokkoli

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1491 kJ (355 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg brokkoli • 20 dkg rizs • 3 tojás • 2 dl tejföl
- 1 kötés újhagyma szárastól • 3 dkg vaj • só
- bors • 1 evőkanál ételízesítő
- mokkáskanálnyi tört borókabogyó.

A rizst többször váltott vízben megmossuk, tiszta ruhán leszárítjuk, majd a vajon üvegesre pirítjuk. Leöntjük

térfogatához képest másfélszer annyi vízzel, elkeverjük az ételízesítővel és a többi fűszerrel, majd fedő alatt, takaréklángon félpuhára főzzük. A brokkolit rózsáira szedve megmossuk, és forrásban lévő sós vízben 2 percig főzzük. Ezután leszűrjük, és langyosra hűtjük. Mély, tűzálló tálba terítjük a rizs egyharmadát, erre szárastól rákarikázzuk az újhagyma egyharmadát, és befedjük a brokkoli egyharmadával. Megsózzuk, majd a tejföllel elhabart tojás egyharmadával megöntözzük. A rétegeket ebben a sorrendben feltesszük – míg a hozzávalók tartanak. A tetejére brokkolinak és tejfölös tojásnak kell kerülnie. Forró sütőben 15 percig sütjük, majd felszeleteljük. Fejes salátával tálaljuk.

Padlizsán rizzsel

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1037 kJ (247 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg rizs
- 4 nagyobb padlizsán
- 1 vöröshagyma • 3 evőkanál olaj
- teáskanál pirospaprika
- 1 evőkanál paradicsompüré
- Piros Arany.

A padlizsánt megmossuk, és kockára vágjuk. Egy hagymát lereszelünk, és 3 evőkanál olajon megpároljuk. Egy teáskanál pirospaprikát teszünk bele, 1 evőkanál paradicsompürével és Piros Arany krémmel ízesítjük. Vízzel felengedjük, beletesszük a feldarabolt padlizsánt, és 15 dkg megmosott rizst. Annyi vizet öntünk rá, hogy a rizs meg tudjon benne főni, de ne maradjon szaftja.

Paradicsomos rakott rizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 4137 kJ (985 kcal)

Hozzávalók 5 személyre:

- 60 dkg sertéscomb
- 7 dkg zsír • 40 dkg rizs
- 25 dkg paradicsom • 5 tojás
- 20 dkg trappista sajt • só.

A szeletelt húst kisütjük, a rizst megfőzzük, a tojásokat megsütjük tükörtojásnak. Rizstalapzatot készítünk, rárakjuk a kisült húst, s arra tesszük a tükörtojásokat. A tojásra rászeleteljük a paradicsomokat, meghintjük reszelt sajttal, és sütőbe téve, pillanatok alatt rápirítjuk a sajtot.

Paradicsomos rizses gomba

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1520 kJ (362 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 35 dkg gomba • 6 paradicsom
- 6 zöldpaprika • 25 dkg rizs
- 1 vöröshagyma • 2 evőkanál zsiradék
- 1 húsleveskocka • 1 evőkanál pirospaprika
- majoránna • só • őrölt bors.

A zsiradékban megpirítjuk az apróra vágott hagymát, beletesszük a pirospaprikát, a kockára vágott paradicsomot meg a zöldpaprikát, a megtisztított és cikkekre vágott gombát és a rizst. A fűszerekkel ízesítjük, és vízzel puhára pároljuk. Főzés közben hozzáadjuk a húsleveskockát, amitől kellemes ízt kap. Salátával körítjük.

Pikáns rizsfelfújt

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1142 kJ (272 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg rizs
- 15 dkg pulykasonka
- 7,5 dkg mirelit borsó • 3 dkg vaj
- 5 dkg Gouda sajt • csipetnyi sáfrány
- 1 hagyma • 1 sárgarépa • zöldpetrezselyem
- póréhagyma • ½ paradicsompaprika
- 1 tyúkhúsleves-kocka.

Mialatt a rizs fő, üvegesre pároljuk a felaprított vöröshagymát. Hozzáadunk fél rúd, karikára vágott póréhagymát, a durvára reszelt sárgarépát és a kockákra vágott paradicsompaprikát, majd csipetnyi sáfránnyal megszínezett, ¼ liter, leveskockából készített tyúkhúslével felengedjük. Előmelegítjük a sütőt 220 C-fokra. A rizst, a borsót, és a csíkokra vágott, főtt pulykasonkát a zöldségekkel összekeverjük, és az egészet sóval ízesítjük. A keveréket kivajazott sütőformába rakjuk, és a tetejére morzsolt vajdarabkákat szórunk. A felfújtat mintegy 25 percig sütjük, fél óra múlva a reszelt Gouda sajttal és 1-2 evőkanál apróra vágott petrezselyemzölddel megszórjuk. Vegyes saláta való hozzá.

jó tudni!

Finom, puha lesz a rizs, ha forró zsiradékon meghevítjük, majd vízzel felengedve főzzük, s amikor a fölös vizet elfőtte (a rizs szintjéig), a tűzről levesszük, és a lábast dunyha vagy párnák közé tesszük egy órára. Ez idő alatt a rizs a maradék vizet felszívja.

Piláf

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1756 kJ (418 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 4 dl rizs
- 4 dl zöldborsó • 10 evőkanál vaj
- 1 kiskanál garam masala (elkészítését lásd a *Szivárványrizs*nél)
- 1 kiskanál őrölt római kömény
- 1 késhegynyi erős paprika
- gyömbér • fekete bors • kurkuma.

A vaj felében megpároljuk a zöldborsót, másik felében megforgatjuk a megmosott rizst, és rövid ideig pirítjuk. Hozzáadjuk a rizshez a fűszereket, megsózzuk, és felöntjük 8 dl vízzel. Felforralás után a lángot takarékra véve, fedő alatt puhára pároljuk. Amint a rizs elkészült, óvatosan összekeverjük a párolt borsóval.

Pikáns sült rizs

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 1100 kJ (262 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 12,5 dkg basmati rizs • 1 cukkini
- 2 póréhagyma • 10 dkg mirelit borsó
- 3 dkg margarin • őrölt bors • só
- 3 evőkanál vegyes sózott diókeverék
- 2 evőkanál mazsola vagy darabolt sárgabarack.

A sütőt előmelegítjük 190 °C-ra. Összekeverjük a basmati rizst, a megtisztított, igen finomra vágott póré-

hagymát, a megtisztított, apróra vágott cukkinit, a borsót, az összevágott diókeveréket, a sárgabarackot vagy mazsolát, sót, frissen őrölt fekete borsot és 2,5 dl forrásban lévő vizet. Tűzálló tálba tesszük, és megszórjuk margarindarabkákkal. 45 percig sütjük, míg elpárolog a leve. Öt percig állni hagyjuk, majd tálaljuk. Jól illik minden keleti ételhez.

Piros rizs

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1554 kJ (370 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 4 dl rizs
- 10 dkg zöldbab
- 10 dkg zöldborsó
- 4 evőkanál vaj
- 2 csípős fűszerpaprika • só
- 1 sárgarépa • 2 burgonya
- 1 kiskanál római kömény
- 1 evőkanál tört koriander
- 2 paradicsom.

A zöldségeket megtisztítjuk, kis darabokra vágjuk. A jól megmosott rizst puhára pároljuk 8 dl vízben sóval, fedő alatt, nagyon kis lángon. Egy másik edényben, kevés vízben (szintén fedő alatt), megpároljuk a zöldségeket, majd leöntjük a maradék vizet.

Vajban megpirítjuk a fűszereket, a következő sorrendben: felaprított fűszerpaprika, tört koriander, őrölt kömény. Amikor egy kicsit elszíneződtek, hozzátesszük a megfőtt zöldségeket. Néhány perc múlva hozzákeverjük a megfőtt rizst és a negyedekre vágott paradicsomot.

Piskóta-fantázia

Elkészítési idő: 40 perc + érlelés
Egy adag: 3225 kJ (768 kcal)

Hozzávalók a piskótához:

A piskótához: 10 dkg rizsliszt • 10 dkg cukor • 3 tojás • sütőpor.
Továbbá: 10 dkg vaj • 10 dkg porcukor • 10 dkg dió • 2 evőkanál gyümölcsíz • 1 evőkanál kakaó.

Kizsírozott őzgerincformában piskótát sütünk három tojásból, 10 dkg cukorból, 10 dkg rizslisztből és egy mokkáskanálnyi sütőporból. A megsült piskótát összemorzsoljuk a vajjal, 10 dkg porcukorral, a gyümölcsízzel, a kakaóval és a darált dióval. Az így nyert masszát porcukorral behintett fólián kézzel szétnyomkodjuk, rákenünk gesztenye- vagy csokoládékrémet, óvatosan feltekerjük, és egy napig a hűtőben állni hagyjuk, majd felszeleteljük. Ugyanebből a masszából kis golyókat is formálhatunk, amelyeket darált dióba forgatunk, és egy szem rumos meggyet nyomunk a közepükbe.

Puffasztott rizs uborkával

Elkészítési idő: 20 perc
Egy adag: 1764 kJ (420 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

• 16 dl puffasztott rizs
• 1 nagy uborka • 10 dkg vaj
• só • bors.

Felolvasztjuk a vajat. Meghámozzuk és nagyon vékonyra felszeleteljük az uborkát. Tíz percig áztatjuk sós víz-

ben, majd kinyomkodjuk. A vajba szórjuk a puffasztott rizst, és jól elkeverjük. Ízesítjük sóval és borssal, majd az egészet összekeverjük az uborkával. Ha esetleg száraz, olvasztott vajat keverünk hozzá.

Rakott brokkoli

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 2001 kJ/538 kcal

Hozzávalók 4 személyre:

- 15 dkg rizs
- 40 dkg darált hús
- 50 dkg brokkoli
- 2 dl tejföl • 2 dl kefir
- 1 vöröshagyma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 kiskanál pirospaprika
- 1 csokor petrezselyemzöld
- olaj • só.

A rizst megpároljuk és melegen tartjuk. A brokkolit rózsáira szedjük és sós vízben előfőzzük. A vöröshagymát és a fokhagymát felaprítjuk, megfuttatjuk kevés olajon, majd rátesszük a darált húst. Együtt pirítjuk kevergetve, közben fűszerezzük, és néha felöntjük kevés vízzel. Az elkészült húst összekeverjük a rizzsel. Egy tűzálló tálat kiolajozunk, beletesszük a brokkoli felét, rá a rizses keveréket, majd fedjük a megmaradt brokkolival. Tetejét meglocsoljuk a tejföllel kevert kefirrel, és a sütőben jól összemelegítjük.

Rakott karalábé

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1776 kJ (423 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

• 1 kg karalábé • 15 dkg rizs • 1 dl tejföl
• 5 dkg zsír • 2 evőkanál liszt • só • törött bors.

A karalábét megtisztítjuk, vékony szeletekre vágjuk, és sós vízben puhára főzzük. Egy másik lábasban a rizst megfőzzük és leszűrjük. A zsírból és a lisztből sűrű rántást készítünk, belerakjuk a karalábé leforrázott, lecsurgatott, majd metéltre vágott gyenge leveleit, és vízzel fölleresztve, sóval, borssal fűszerezve puhára főzzük. Ekkor egy deci tejfölt öntünk bele, és felforraljuk, majd tűzálló tálba soronként lerakjuk a főtt karalábészeleteket, a rizst és a karalábéfőzeléket. A sütőben jól átforrósítjuk.

Rakott rizs

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 3134 kJ (449 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

• 10 dkg rizs • 10 dkg lecsó
• 4 főtt tojás • tejföl • vaj • só.

A kész párolt rizst vastag falú lábasban vagy tűzálló tálban rétegezhetjük sűrű lecsóval, tojáskarikákkal (lehet még kicsontozott paprikás csirkével, hagymás, zöldpetrezselyemmel párolt gombaszeletekkel, zsírban párolt különböző zöldségfélékkel). Az edény aljára és tetejére mindig rizst tegyünk, öntözzük meg tejföllel, tegyünk rá néhány vajdarabkát, és sütőben süssük át, de ne szárítsuk ki.

Rizses hal

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 3011 kJ (717 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 80 dkg halhús • 20 dkg rizs • 1 dl étolaj
- 20 dkg vegyes zöldség • 1 vöröshagyma
- szerecsendió-virág • gyömbér • bors • só.

Az apróra vágott vöröshagymát olajban megfonnyasztjuk. Hozzáadjuk a kockára vágott vegyes zöldséget, és félig megpároljuk. Beletesszük a halat és a rizst, majd 5 dl vízzel felöntjük. Sóval, borssal, szerecsendió-virággal, gyömbérrel ízesítjük, és fedő alatt készre pároljuk. Főzés közben nem keverjük, de szükség szerint a vizet pótoljuk.

Rizses almalepény

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1512 kJ (377 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 3 alma • 1 tojás • 3 evő kanál rizsliszt
- fahéj • gyömbér • olaj.

Három közepes nagyságú almát meghámozunk és lereszelünk. Egy tojást simára keverünk 3 púpozott evőkanál rizsliszttel, a reszelt almával, késhegynyi fahéjporral és kevés gyömbérrel. Fél órát pihentetjük, majd evőkanállal adagolva, bő, forró olajban lapos lepényeket sütünk belőle. Ha mindkét oldala pirosra sült, papírszalvétára szedjük, hogy a felesleges olajat beszívja. Fahéjas vagy vaníliás porcukorral beszórva, melegen tálaljuk.

Rizs borsóval és mogyoróval

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 1806 kJ (430 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 3 dl rizs • 2 dl zöldborsó • ½ kiskanál bors
- ½ kiskanál darabolt erős fűszerpaprika • 10 dkg vaj
- 1 dl tisztított földimogyoró • só.

Vajban megpirítjuk a feldarabolt erős fűszerpaprikát, hozzátesszük a borsot és a földimogyorót.

Vigyázzunk, mert könnyen leéghet, ezért folyamatosan kevergetni kell. Hozzáadjuk az előzőleg megmosott és lecsurgatott rizst, és egy ideig együtt pirítjuk. Amikor a rizs kezd nagyon az edény falára tapadni, hozzáadjuk a sót és a zöldborsót. Egyszer még megforgatjuk a vajban, majd 6 dl vízzel felengedjük. Amikor felforr, lefedjük az edényt, és a lángot egészen kicsire vesszük, s még 15-20 percig pároljuk.

Rizses csirke

Elkészítési idő: 90 perc
Egy adag: 4061 kJ (967 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 csirke • 30 dkg vegyes leveszöldség
- 1 kg zöldborsó • 25 dkg rizs • 2 evőkanál olaj
- 5 dkg vaj • só • 1 csokor zöldpetrezselyem.

A megtisztított csirkét feldaraboljuk, hozzátesszük a máját s a zúzáját. A zöldséget kockákra vagy hosszúkásra vágjuk. A csirkét feltesszük főni a zöldséggel együtt, annyi vízzel, hogy jól ellepje. A rizst forró zsírban meg-

futtatjuk, és hozzáadjuk a félig megfőtt csirkéhez. Meghintjük vagdalt zöldpetrezselyemmel, hozzákeverjük a zöldborsót, és középmeleg sütőben 20-25 percig fedő alatt puhára pároljuk. Csak óvatosan, pecsenyevillával kavargatjuk. Tálaláskor olvasztott vajjal meglocsoljuk, és zöldpetrezselyemmel megszórjuk.

Készülhet a rizses csirke pörkölt csirkéből is: ekkor a pörköltet a megfőtt rizzsel könnyedén összekeverjük, de ilyenkor a zöldborsó kimarad.

Rizses csirkeaprólék

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 2595 kJ (618 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 70-80 dkg csirkeaprólék
- 5 dkg zsír • ½ fej hagyma
- 25 dkg rizs
- 1 csokor zöldpetrezselyem
- só • őrölt bors.

A besózott csirkeaprólékot 1 kanál zsírban kissé megfuttatjuk. Megborsozzuk, öntünk alá 1 dl vizet, és fedő alatt félig puhára pároljuk. Egy másik edényben a többi zsírt megforrósítjuk, rátesszük a megmosott, lecsurgatott rizst, a reszelt hagymát, és néhány percig hevítjük (de nem pirítjuk), majd a húshoz keverjük, és felöntjük a rizs kétszeresének megfelelő vízzel. Beletesszük a finomra vágott zöldpetrezselymet, és fedő alatt, kis lángon vagy a sütőben puhára pároljuk.

Ízesebbé és változatosabbá tehetjük, ha a kész rizses csirkeaprólékhoz 10 dkg párolt gombát vagy 10-15 dkg párolt zöldborsót, esetleg vegyes zöldséget keverünk.

Rizses húsgombóc

Elkészítési idő: 90 perc
Egy adag: 1545 kJ (386 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 1 dl rizs
- 1 tojás
- 20 dkg darált sertéshús
- 1 kicsi doboz paradicsompüré
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 evőkanál olaj • 1 evőkanál liszt
- 1 mokkáskanál őrölt bors
- 1 mokkáskanál szárított bazsalikom
- 1 mokkáskanál szárított kakukkfű
- 1 mokkáskanál szárított rozmaring
- só • kevés cukor.

A rizst többször váltott vízben megmossuk, és 20 percig tiszta vízben áztatjuk. Közben a tojást habosra verjük, beleszórjuk a sót és a törött borsot, majd a zúzott fokhagymát meg a darált húst is belekeverjük. Ezután jól összekeverjük, végül a lecsurgatott rizst is hozzáadva addig gyúrjuk, amíg szilárd, formázható massza válik belőle. Ha nem elég szilárd, akkor kevés zsemlemorzsával sűríthetjük. Tűzálló tálba rakjuk a nedves kézzel formázott, nagy diónyi gombócokat. Egy lábasban az olajat felforrósítjuk, rászórjuk a lisztet, és világosbarnára pirítjuk. Ezután felengedjük ½ liternyi vízzel és a paradicsompürével, beleszórjuk az összes szárított fűszert, és folytonos keverés közben mártás-sűrűségűvé főzzük. Ezután csipetnyi cukorral ízesítjük, és ráöntjük a tálba tett gombócokra. A tálat szorosan lefedjük, és forró sütőbe toljuk. Közepes lángon 35-40 percig pároljuk. Ez-

után egy gombócot próbaképpen kettévágunk, hogy jól átfőtt-e a közepe is. Ha igen, akkor a tálat már fedő nélkül tesszük vissza, és néhány percig pirítjuk. Ha a rizs még kemény a gombócban, akkor saját mártásával meglocsoljuk, és még 10 percig pároljuk. Sós vízben főtt burgonyával tálaljuk.

Rizses csirkezúza

Elkészítési idő: 75 perc
Egy adag: 1915 kJ (456 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizs
- 40 dkg csirkezúza
- 2 nagy vöröshagyma
- 1 petrezselyemgyökér
- 1 evőkanál ételízesítő • 3 evőkanál olaj
- 1 evőkanál sűrített paradicsom
- só • törött bors.

A csirkezúzát megtisztítjuk, lehúzzuk róla a redős bőrt, és apróra vágjuk. Annyi gyengén sózott vízben, amennyi ellepi, puhára főzzük, s utána leszűrjük. A zöldséget letisztítjuk, és nagyon vékonyra szeljük. Az olajat felforrósítjuk, átpirítjuk rajta a zúzadarabkákat, majd rátesszük a finomra vágott vöröshagymát és a sűrített paradicsomot, beleszórjuk a borsot és az ételízesítőt. Pár percnyi pirítás után beleszórjuk a megmosott és leszűrt rizst is. Annyi vizet öntünk rá, hogy a lé háromujjnyival lepje el az edény tartalmát. Jól összekeverjük, felforraljuk, majd lefedjük. Betesszük a forró sütőbe, és közepes lángon addig pároljuk, míg az étel az összes levet beszívja.

Rizses káposztapuding

Elkészítési idő: 90 perc
Egy adag: 1381 kJ (329 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg édes fejes káposzta
- 10 dkg rizs • 2 dl kefir
- 2 tojás • 2 dkg margarin
- 2 dl csökkentett zsírtartalmú tej
- 1 evőkanál ételízesítőpor
- 1 evőkanál finomliszt
- 1 evőkanál kristálycukor
- 1 mokkáskanál törött bors
- 1 teáskanál szárított borsikafű
- késhegynyi tört köménymag
- 5 dkg reszelt sajt • só.

A megtisztított káposztát lereszeljük, és lábasba rakjuk. Ráöntünk egy evőkanál olajat és fél deci vizet. Megsózzuk, megborsozzuk, és a többi fűszert is beleszórjuk. Fedő alatt puhára pároljuk, ezután fedő nélkül, folyamatosan kevergetve megpirítjuk, közben rászórjuk a cukrot. Míg a káposzta párolódik, a rizst megmossuk, lecsurgatjuk, és a maradék olajon üvegesre futtatjuk. Térfogatához képest dupla mennyiségű vízzel felöntjük, beleszórjuk az ételízesítőport, és fedő alatt, kis lángon addig pároljuk, amíg az összes levét beszívja. A margarint habzásig hevítjük a liszttel, felöntjük a tejjel, és folyamatosan kevergetve sűrűre főzzük. Végül beletesszük a kefirt, a rizst és a káposztát, de már nem forraljuk. Jól összekeverjük, ezután adjuk hozzá a tojássárgákat és a fehérjékből vert kemény habot. A masszát négy, egyforma hőálló formába nyomjuk, majd beállítjuk egy há-

romujjnyi vízzel telt tepsibe, és az egészet betoljuk a forró sütőbe. Addig gőzöljük, amíg a beleszúrt hurkapálcára már nem tapad a masszából. Meleg tányérokra borítjuk, tetejét megszórjuk a reszelt sajttal, és forrón tálaljuk.

Rizses sarvalt káposzta

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 680 kJ (162 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 60 dkg savanyú káposzta
- 2 evőkanál zsír • 2 vöröshagyma
- 1 kávéskanál pirospaprika
- só • 10 dkg rizs
- 1 dl tejföl.

A karikára vágott hagymát zsírban fedő alatt aranysárgára pirítjuk, majd meghintjük pirospaprikával, és beletesszük a metélt káposztát. Annyi vízzel vagy káposztalével öntjük fel, amennyi a káposzta feléig ér. Fedő alatt, többször keverve puhára pároljuk. Ügyeljünk arra, hogy a káposzta alatt mindig legalább egy ujjnyi lé legyen. Amikor a káposzta puha, beleöntjük a tejfölt, elkeverjük a megmosott rizzsel, és fedő alatt, kis lángon a rizst puhára pároljuk. Sült szalonnával (amelynek a zsírját felhasználhatjuk a káposzta készítéséhez) jóízű és kiadós egytálétel, de sültekhez köretként is adhatjuk.

jó tudni!

Folyó vízben is átmoshatjuk a rizst tésztaszűrőben, de közben erősen rázni kell.

Rizses csőbensült

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2738 kJ (652 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 2 dl rizs • 20 dkg gomba
- főtt leveszöldség
- 50 dkg főtt hús
- 5 dkg reszelt sajt
- szerecsendió • őrölt bors • só.

Levesben főtt húsból és zöldségből finom egytálételt készíthetünk. A rizst és a gombát kevés zsiradékon az aprított hagymával megpároljuk. A levesben főtt húst kockára, a zöldséget karikára vágjuk, majd elkeverjük a párolt rizzsel. Egy kis borssal, szerecsendióval fűszerezzük. Tűzálló tálba tesszük, megszórjuk bőven reszelt sajttal, és a sütőben átsütjük.

Rizses hús oroszosan

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 3721 kJ (886 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 70 dkg sovány sertéslapocka
- 25 dkg rizs • 20 dkg sárgarépa
- 10 dkg gomba • 4 evőkanál olaj
- 1 dkg paradicsompüré
- 1 hagyma • só • bors.

A húst kockára vágjuk. A finomra vágott hagymát olajban megpirítjuk. Hozzátesszük a paradicsompürét, és kevés vízzel felöntjük. A húst a hagymás paradicsomhoz

tesszük. A kockára vágott sárgarépát, s a karikára vágott gombát szintén a húshoz adjuk. Sóval, törött borssal ízesítve majdnem puhára pároljuk. A megtisztított és megmosott rizst hozzákeverjük, kétszer annyi vízzel felöntjük, s ha kell, még sózzuk, majd nagyon lassú tűzön puhára pároljuk.

Rizses libaaprólék

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 2848 kJ (678 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg-nyi libaaprólék
- 20 dkg vegyes zöldség
- 25 dkg rizs • ½ fej hagyma
- 1 csokor zöldpetrezselyem
- só • néhány szem bors
- egy evőkanál zsír.

A kisebb darabokra vágott aprólékot feltesszük főni úgy, mintha húslevest készítenénk, tehát tisztított és darabokra vágott vegyes zöldséggel, néhány szem egész borssal, sóval, és puhára főzzük. A rizst megmossuk, lecsurgatjuk, és a zsírban üvegesre hevítjük. Teszünk bele 1 kanál reszelt hagymát, vágott zöldpetrezselymet, jól elkeverjük, 1-2 percig pirítjuk, majd felöntjük az aprólék levével (kb. ½ literrel, a többiből levest készítünk), megsózzuk, és fedő alatt, a sütőben, puhára pároljuk. Ha elkészült, összekeverjük a lecsurgatott aprólékkal.

jó tudni!

Ízletesebb lesz a párolt rizs, ha a főzővízbe egy-két kiskanál fűszeres sókeveréket (ételízesítőt) teszünk.

Rizses piskótatekercs

Elkészítési idő: 70 perc
Egy adag: 2188 kJ (521 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

A tésztához: 4 tojás • 4 evőkanál cukor
• 4 evőkanál rétesliszt.
A töltelékhez: 15 dkg rizs • 3 dkg vaj
• 4 dl tej • 2 tojás • 2 evőkanál cukor
• 1 csomag vaníliás cukor
• 1 evőkanál finomliszt • 2 dl tejszín
• 10 dkg mazsola • 2 evőkanál zselatin
• ½ citrom reszelt héja
• csipetnyi só.

A tésztához a tojások fehérjét kemény habbá verjük, majd egyenként belekeverjük a sárgájukat. Ezután a cukor, majd a liszt kerül bele, és egy papírral bélelt, közepes nagyságú tepsibe simítjuk. A forró sütőbe toljuk, de a sütő aljára egy kis lábaskában vizet teszünk, nehogy a tészta kiszáradjon. Az aranysárgára sült tésztát deszkára borítjuk, a papírt lehúzzuk róla, és az ujjnyi vastag lapot többször ki-be tekerjük, majd betekerve hagyjuk kihűlni. Közben a jól megmosott rizst annyi vízzel öntjük fel, hogy ellepje. Hozzáadjuk a vajat, és csipetnyi sóval addig főzzük, amíg a nedvességet magába szívja. Ekkor annyi tejet öntünk hozzá, hogy sűrű tejberizst főzhessünk belőle, majd kihűtjük.

Egy másik edényben a tojásokat kikeverjük a cukorral, a vaníliás cukorral és a tejjel, és gőzön kevergetve sűrű krémmé főzzük, majd kihűtjük. Először a habbá vert tejszínt, a mazsolát, a citromhéjat adjuk hozzá a kihűlt krémhez, majd a tejberizst is. Végül a zselatint egy deci

vízzel simára dolgozzuk, s folyton kevergetve fél percig főzzük, majd langyosra hűtve, ugyancsak a rizskrémbe szűrjük. A tésztalapot széthajtjuk, és az egyik hosszanti szélére halmozzuk a krémet. Ezután a vékony piskótát ráhajtjuk, és összenyomkodva jégbe hűtjük. Tálalás előtt porcukorral meghintjük, vagy csokoládémázzal vonjuk be. Vizes késsel kell szeletelni.

Rizses máj

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1759 kJ (419 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rizs • 2 dl tej • 1 tojás • olaj
- 30 dkg darált sertés- vagy csirkemáj
- 1 nagy vöröshagyma • 7 dkg mazsola • só
- 2 evőkanál méz • gyömbér • majoránna • fehér bors.

A rizst felengedjük vízzel és a tejjel. Rövid főzés után a tűzről levéve, lefedve hagyjuk, hogy a gőzben a rizs megfőjön. A hagymát apróra vágjuk, és olajon megpirítjuk. Amikor kihűlt, beletesszük a rizst, a májat, a mézet, csipetnyi őrölt gyömbért, kevés majoránnát, sót, fehér borsot, a tojást és a mazsolát. Egy tepsit kikenünk, az egész keveréket beleöntjük, és előmelegített sütőben ropogósra sütjük.

jó tudni!

Felhasználás előtt a rizst mindig válogassuk át: szárazon, egy rétegben terítsük szét kis adagokban a tiszta asztallapon, s ujjunkkal húzzuk ki a fűmagot, agyagdarabokat, s egyéb, nem oda illő részeket (fogunk bánja, ha kis kavicsok maradnak a rizsben).

Rizses sertéshús

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 2394 kJ (570 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizs • 70 dkg sertéshús
- 2 evőkanál olaj • 1 hagyma
- édesnemes paprika
- 1 nagy paradicsom
- 1 paprika • só.

A kockákra vágott sertéshúsból pörköltet készítünk. Ha a hús megpuhult, zsírjára sütjük. A pörkölthöz keverjünk a jól megmosott, leszűrt rizst, felöntjük 4 dl vízzel, elkeverjük, és fedő alatt, gyenge tűzön pároljuk. Ezt a vízmennyiséget a rizs teljesen felszívja, és mire megpuhul, nem lesz leveses. Felforrás után már ne kevergessük.

Rizses-gombás csirke

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1726 kJ (411 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 csirkecomb
- 20 dkg rizs • 15 gomba
- 5 dkg reszelt sajt
- zöldpetrezselyem • bors • só.

A csirkecombot paprikásnak elkészítjük a szokásos módon. A rizst megpároljuk, közben egy másik edényben a gombát kevés borssal és petrezselyemzölddel puhára pároljuk.

Egy tűzálló edényt margarinnal kikenünk. Alulra rizst teszünk, rá egy sor kicsontozott paprikás csirkét, meglocsoljuk a levével, majd egy kis gomba következik. Így folytatjuk, míg az egész elfogy. A tetején rizs legyen, a megmaradt szafttal leöntve, és egy kis reszelt sajttal megszórva. Salátával tálaljuk.

Rizsfelfújt

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 2217 kJ (528 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rizs • 8 dl tej
- ½ rúd vanília • só
- 3 dkg vaj • 10 dkg cukor
- ½ citrom reszelt héja
- 3 tojás.

A kiválogatott és megmosott rizst puhára főzzük egy kevés vízzel hígított és ½ rúd vaníliával ízesített tejben egy csipet sóval. Közben a vajat a cukorral, a 3 tojássárgájával és a citrom reszelt héjával habosra keverjük, összevegyítjük a langyosra hűlt rizzsel, majd beleforgatjuk a tojásfehérjékből vert kemény habot is. Egy megfelelő edényt zsírral vagy vajjal kikenünk, morzsával meghintjük, beleöntjük a rizst, és mérsékelt tűzön pirosra sütjük. Aszerint, hogy milyen edényben sütöttük, kockára vagy tortaszerűen felvágjuk, és vaníliás porcukorral megszórva tálaljuk. Vanília- vagy csokoládéöntettel is tálalhatjuk, esetleg gyümölcsszörppel is körülönthetjük.

Nagyon finom a rizsfelfújt, ha az edényt, amiben sütjük, vékonyra nyújtott omlós tésztával béleljük ki, széleit ráhajtjuk a rizsre, és ezután sütjük meg.

Rizsfelfújt gyümölcshabbal

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1646 kJ (392 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 12 dkg rizs
- ½ l tej • 12 dkg cukor

A gyümölcshabhoz: 4 tojásfehérje
- 4 dkg cukor • 2 evőkanál baracklekvár.

Tejberizst főzünk a 12 dkg rizsből 12 dkg cukorral, ½ l tejjel és 2 dl vízzel. Tűzálló tálba terítjük. A tojásfehérjéket a cukorral kemény habbá verjük, hozzáadunk 2 evőkanál lekvárt, és a rizs tetejére öntjük. Tíz percre középmeleg sütőbe tesszük, amíg a hab pirulni kezd. Azonnal tálaljuk.

Rizsgaluska

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 596 kJ (142 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 dkg rizsliszt • 2,5 dl tej
- 2 dkg vaj • 2 tojás • só • törött bors.

A tejet felforraljuk a vajjal, állandó keverés közben hozzáadjuk a rizslisztet, és addig forraljuk, amíg elválik az edény falától. Rövid ideig hűlni hagyjuk, majd hozzákeverjük a tojássárgáját, ízesítjük sóval, törött borssal, és hozzávegyítjük a tojásfehérjéből vert kemény habot. A masszából apró galuskákat szaggatunk, és a forrásban lévő sós vízben vagy levesben kifőzzük. Adhatjuk húslevesbetétnek, zöldséglevesbez, zöldborsóleveshez.

Rizsgombóc kapormártással

Elkészítési idő: 90 perc
Egy adag: 1776 kJ (423 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

A rizsgombócokhoz: 15 dkg rizs • 1 tojás • 5 dkg reszelt sajt • 4 evőkanál olaj • 1 teáskanál só.
A kapormártáshoz: 2 evőkanál olaj • 2 dl kefir • 1 evőkanál finomliszt • 1 csokor friss kapor • 2 dl csökkentett zsírtartalmú tej • 1 gerezd fokhagyma • 1 mokkáskanál törött fehér bors • só.

A rizst átválogatjuk, szűrőbe tesszük és folyó vízben lemossuk. Ezután húsz percig tiszta vízben áztatjuk. Lecsurgatva 2 evőkanál forró olajon szép aranysárgára pirítjuk, közben folyamatosan kevergetjük, hogy le ne égjen. Megsózzuk, és a térfogatához képest dupla mennyiségű forró vízzel leöntve, fedő alatt, kis lángon addig főzzük, amíg az összes folyadékot beszívja. Hagyjuk kihűlni. A tojást felverjük, összekeverjük a reszelt sajttal, és a rizsbe forgatjuk. Megvárjuk, amíg az egész teljesen kihűl. Ezután nedves kézzel, nagy diónyi gombócokat formálunk a masszából, és kisebb tepsire szorosan egymás mellé rakjuk.

A kapormártás elkészítése: 2 evőkanál olajon habzásig hevítjük a lisztet, ráöntjük a forró tejet, és kevergetve sűrűre főzzük. Hozzáadjuk a kefirt, a zúzott fokhagymát, a sót és a borsot. Végül betesszük a megmosott, lecsurgatott és apróra vágott kapor felét, és az egészet jól összekeverjük. A mártást ráöntjük a rizsgombócokra, és az előmelegített, forró sütőbe éppen csak annyi időre tesszük be, hogy a mártás rásülhessen a gombócokra. Tálalás előtt a megmaradt friss kaporral meghintjük.

Rizsgombóc

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1223 kJ (291 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizs
- 1 evőkanál zsír
- 2 tojássárgája
- 1 kávéskanál ételízesítő
- só • bors
- zöldpetrezselyem
- olaj vagy zsír a kisütéséhez.

A rizst egy evőkanál zsiradékban megfuttatjuk, kétszeres mennyiségű vízzel fölleresztjük. Egy kevés sót, egy kávéskanál ételízesítőt teszünk bele, és fedő alatt puhára pároljuk. Ha langyosra hűlt, elkeverjük két tojássárgájával, ízesítjük törött borssal, vágott zöldpetrezselyemmel, kis gombócokat formálunk belőle, és forró zsírban vagy olajban kisütjük. Mártásos húsokhoz vagy főzelékre feltétnek adjuk.

Rizsköret elkészítése

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 793 kJ (189 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rizs • só
- 1 evőkanál zsír vagy vaj
- 1 fej vöröshagyma • zöldpetrezselyem.

A rizst a következőképpen főzhetjük pergősre: a kiválogatott rizst folyó vízben megmossuk és lecsurgatjuk. Lá-

basban felolvasztunk egy kevés zsírt vagy vajat, a jól lecsurgatott rizst átforrósítjuk benne, de nem pirítjuk meg, és felöntjük a rizs kétszeresének megfelelő vízzel. (Tehát, ha 2 dl rizst főzünk, 4 dl vizet öntünk rá.) Ízesítjük sóval, zöldpetrezselyemmel, főzhetünk bele egy kis fej tisztított és egészben hagyott vöröshagymát is, amit a rizs elkészülte után kidobunk. Nagyon jó ízt ad a rizsnek, ha egy kanál ételízesítőt keverünk a főzővizébe. Nagy lángra téve addig kavargatjuk, amíg felforr, ekkor takaréklángra tesszük, és fedő alatt – most már keverés nélkül – készre pároljuk. Mire a rizs megpuhul, a ráöntött vizet felszívja.

Főzhetjük a rizst bő, sós vízben is, úgy, mint a kifőtt tésztát szoktuk. Ha megpuhult, leszűrjük, olvasztott vajjal vagy zsírral meglocsoljuk, és szükség szerint használjuk köretnek, rizottónak, töltelékbe stb.

Változatosabbá tehetjük a rizsköretet, ha a kész párolt rizsbe néhány kanál sűrített paradicsomot és egy kevés reszelt sajtot keverünk.

jó tudni!

A rizsnek két fő típusát termesztik: a mocsári rizst és a hegyi rizst. Ez utóbbit nem kell elárasztani, és 2000 m tengerszint feletti magasságon is terem.
A világ rizstermelésének 60%-át a hegyi rizs adja.

Rizskrém

Elkészítési idő: 30 perc + hűtés
Egy adag: 1701 kJ (405 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg rizs • tej • 3 tojássárgája
- 3 evőkanál porcukor • 2 dl tejszín vagy tejföl
- 1 csomag vaníliás krémtúró • 5 dkg mazsola
- 1 kupica rum • befőtt őszibarack vagy ananász • só.

A rizst alaposan megmossuk, és annyi vízzel leöntjük, hogy éppen ellepje. Csipetnyi sóval ízesítjük, és addig főzzük, míg a vizet magába szívja. Ezután annyi tejet öntünk hozzá, hogy bőven ellepje, egyszer megkeverjük, majd a szokott módon tejberizst főzünk belőle. Amíg hűl, a tojások sárgáját kikeverjük a cukorral és a krémtúróval, majd hozzáadjuk a levével együtt a rumban áztatott mazsolát, és végül a habbá vert tejszínt vagy tejfölt. Ezután keverjük bele az alaposan lecsepegtetett gyümölcsdarabokat. Végül összekeverjük a tejberizst, és legalább egy órára jégbe hűtjük. Ha tejszínhabbal készítjük, akkor ne hagyjuk túl sokáig állni, mert a hab összeeshet.

Rizskrokett

Elkészítési idő: 20 perc
Egy adag: 1663 kJ (396 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg párolt rizs • 1 adag besamelmártás • 1 tojás
- 5 dkg reszelt sajt • 10 dkg zsemlemorzsa • étolaj.

A párolt rizst sűrű besamelmártásba keverjük. Nyers tojást, reszelt sajtot, és ha híg lenne, zsemlemorzsát ke-

verünk bele, kis rudakat formázunk belőle, és bő, forró olajban kirántjuk. Főzelékhez feltétnek kínáljuk.

(*Besamelmártás elkészítése:* 3 dkg vajat felolvasztunk, hozzáadunk 3 dkg lisztet, és lassú tűzön habzásig keverjük. Kevés sót teszünk bele, 2 dl tejjel felereszt jük, s állandó keverés mellett addig főzzük, amíg besűrűsödik.)

Rizzsel töltött paprika

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1440 kJ (343 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8-10 zöldpaprika
- 15 dkg rizs • 2 hagyma
- 3 kis paradicsom
- ½ dl paradicsomlé
- 2 dl tejföl • 1 evőkanál zsír
- zöldpetrezselyem
- só • bors.

A paprika ereit, magházát kivágjuk (ha csípős, le is forrázzuk). A megmosott rizst félpuhára főzzük, beletesszük a zsírban megpárolt reszelt hagymát, törött borsot, sót, vágott petrezselymet és 3 kis paradicsomot. Ezzel a töltelékkel megtöltjük a paprikákat. Lábasba egymás mellé tesszük, és leöntjük a paradicsomlével. Fedő alatt főzzük, míg a rizs teljesen megpuhul. Ekkor ráöntjük a tejfölt, és még egyszer felforraljuk.

Rizslisztből készült palacsinta

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1638 kJ (390 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg rizsliszt
- 4 dl tej • 3 tojás • só • olaj a sütéshez.

A tojásokat simára keverjük a rizsliszttel, csipetnyi sóval és a tejjel. A kellő sűrűségű palacsintatésztát a szokásos módon megsütjük. Tölthetjük édes vagy sós töltelékkel, készíthetjük rakottan, vagy metéltnek felvágva és cukros dióval, mákkal megszórva.

Rizssaláta

Elkészítési idő: 30 perc + hűtés
Egy adag: 894 kJ (213 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg nagy szemű rizs
- 3 zöldpaprika • 3 paradicsom
- ecet • olaj • só • bors
- kevés mustár.

A megtisztított rizst sós vízben megfőzzük, vigyázva, hogy a szemek épek maradjanak, majd leszűrjük és hűlni hagyjuk. A paprikát, a paradicsomot karikákra vágjuk, salátástálban a rizzsel rétegenként összerakjuk, enyhén ecetes, olajos sózott lével megöntözzük, tetejét törött borssal, zöldpetrezselyemmel megszórjuk. Tetszés szerint ízesíthetjük még apróra vágott hagymával s az ecetes lében elkevert mustárral. Jól lehűtve, húsételekhez tálaljuk.

Rizs-süni

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 2167 kJ (516 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizs • 1 l tej • cukor, ízlés szerint
- 1 evőkanál kakaó • 10 dkg hámozott mandula
- 5 dkg csokoládé.

Édes, sűrű tejberizst készítünk, és mielőtt kihűlne, egy evőkanál kakaót keverünk hozzá. A kihűlt és megkeményedett rizsből tojásnyi gombócokat formálunk, és egyik oldalukat kissé megnyújtjuk – ez lesz a süni feje. A rizsgombócokat reszelt csokoládéval szórjuk meg, és a „fej" kivételével sűrűn teletűzdeljük hosszúkásra vágott, hámozott mandulával.

Rizzsel töltött paradicsom

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1432 kJ (341 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 paradicsom • 20 dkg vöröshagyma
- 10 dkg rizs • 3 dkg mazsola • 2 tojássárgája
- 4 dl joghurt • olaj • só • őrölt bors • cukor.

A paradicsomok tetejét levágjuk, belsejüket kivájjuk, és meghintjük sóval, cukorral. Két evőkanál olajban megpároljuk az összevágott hagymát, hozzáadjuk a megmosott rizst, ráöntjük a paradicsom szitán áttört, kivájt húsát, rátesszük a mazsolát, a fűszereket, és annyi vizet öntünk alá, amennyiben a rizs puhára fő. A megfőtt rizst a paradicsomokba töltjük, és olajjal kent tűzálló tálba állítjuk. Leöntjük a 2 tojássárgájával elkevert joghurttal, és 30 percig sütjük.

Sajtos rizsfánk

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1932 kJ (460 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 20 dkg rizs • 25 dkg sajt • 2 tojás • zsemlemorzsa
- só • csipetnyi reszelt szerecsendió • a sütéshez olaj.

A rizst alaposan megmossuk, majd sós vízben megfőzzük. Langyosra hűtjük, és összedolgozzuk a tojások sárgájával, öt deka reszelt sajttal meg csipetnyi reszelt szerecsendióval. Teljesen kihűtjük, és vizes kézzel diónyi gombócokat formázunk belőle. A többi sajtot kis kockára vágjuk, és mindegyik gombóc közepébe nyomunk egyet-egyet. A tojások fehérjét villával habosra (de nem habbá!) verjük, és először ebben, majd a zsemlemorzsában forgatjuk meg a gombócokat. Annyi forró olajba rakjuk, hogy félig ellepje, és mérsékelt tűzön, mindkét felüket pirosra sütjük, így a bennük lévő sajt szépen elolvad. Kb. 25 gombóc lesz ennyi alapanyagból. Parajpüréhez a legjobb, de egy csésze teával vagy egy pohár sörrel kitűnő vacsora is lehet.

Sajtos rizspuding

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 1538 kJ (377 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 tojás • 3 dkg vaj • 1 dl tejföl
- 6 evőkanál rizsliszt • 2 evőkanál paradicsomlé
- 10 dkg reszelt sajt • só • bors.

A tojássárgákat elkeverjük a vajjal, a tejföllel, sóval, őrölt borssal és a paradicsomlével. Hozzáadjuk a rizslisz-

tet, tovább keverjük a reszelt sajt felével, végül hozzáadjuk a tojásfehérjékből vert kemény habot. Vajjal kikent és liszttel meghintett, mély tűzálló tálba öntjük, és előmelegített, közepesen meleg sütőben kb. 50 percig sütjük. Tálra borítva cikkekre vágjuk, és bőven megszórjuk reszelt sajttal.

Sajtos zöld rizs

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 1831 kJ (436 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizs • 25 dkg sóska
- 5 dkg reszelt füstölt sajt
- 2 húsleveskocka • 3 evőkanál olaj
- 1 teáskanál porcukor
- 1 gerezd fokhagyma
- kevés só.

Az átválogatott, megmosott és lecsurgatott rizst az olajon üvegesre pirítjuk. Közben a megmosott sóskát megtisztítjuk, és turmixgépbe téve 2 dl vízzel pépesre keverjük. A rizsre ráöntjük a sóskapürét, és még annyi vizet, hogy az összes folyadék kétszerese legyen a rizs eredeti térfogatának. Beletesszük a húsleveskockákat, a zúzott fokhagymát, kevés sót és cukrot, majd felforraljuk. Kis lángon, fedő alatt addig pároljuk, amíg a rizs az összes levet felszívja. Ezután befedve, saját gőzében hagyjuk duzzadni legalább 20 percig. Egyszer sem szabad megkeverni! Tálalás előtt villával óvatosan átforgatjuk, rászórjuk a reszelt sajtot, és azonnal tálaljuk.

Sajtos-rizses húsgombóc

Elkészítési idő: 90 perc
Egy adag: 1743 kJ (415 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg bármilyen darált hús • 5 dkg rizs
- 2 evőkanál liszt • 2 evőkanál olaj • 2 dl kefir
- 5 dkg bármilyen fajta reszelt sajt
- 1 csapott evőkanál ételízesítőpor
- 1 tojás • 1 vöröshagyma
- só • törött bors
- 2 gerezd fokhagyma.

A rizst megmossuk, majd 15 percig tiszta vízben áztatjuk. Közben a darált húst, a felvert tojást, a reszelt vöröshagymát és a fűszereket az áztatott és lecsurgatott rizzsel meg fél dl vízzel addig gyúrjuk, amíg a massza az összes folyadékot felveszi. Ezután nedves kézzel nagy diónyi gombócokat formálunk belőle, és tepsibe vagy lapos tűzálló tálba egymás mellé rakjuk. Annyi vizet öntünk rá, amennyi éppen ellepi, majd beleszórjuk az ételízesítőt. A tepsit szorosan lefedjük, és előmelegített sütőbe toljuk. Harminc percig pároljuk. Ha a gombóc megfőtt, kivesszük a tepsiből, levét leöntjük, és a gombócokat visszatesszük. Az olajat felforrósítjuk, rászórjuk a lisztet, és habzásig hevítjük. Ráöntjük a húslevet és még annyi vizet, hogy az összes folyadék 3 és fél dl legyen. Folytonos keverés mellett sűrűre főzzük, zúzott fokhagymával és törött borssal ízesítjük. Végül lehúzzuk a tűzről, és belevegyítjük a kefirt. A mártást alaposan összekeverjük, és ráöntjük a gombócok tetejére. A tepsit fedetlenül betoljuk a sütőbe, és addig pirítjuk, amíg a mártás kissé rásül. A reszelt sajtot rászórjuk, és ráolvasztjuk.

Savanyú káposztafőzelék rizzsel

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 848 kJ (202 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- ½ kg savanyú káposzta
- 10 dkg rizs • 1 pohár tejföl
- 2 zöldpaprika
- 2 paradicsom • pirospaprika
- liszt • 1 hagyma
- só • zsír.

Az apróra vágott hagymát megfonnyasztjuk egy tojásnyi zsíron. Hozzáadunk 1-2, szeletre vágott zöldpaprikát és paradicsomot (télen egy darabka csöves paprikát és két kávéskanál paradicsompürét). Ráhintünk egy jó késhegynyi pirospaprikát, és beleteszünk fél kg savanyított, vékonyra metélt káposztát. Kevés vizet öntögetve, gyakran kevergetve, fedő alatt pároljuk. Amikor félig megpuhult, hozzáadunk három kanál megmosott rizst, és tovább pároljuk, amíg a káposzta és a rizs teljesen megpuhul. Ekkor ráöntünk egy fél pohár tejfölt, és még egyszer fellobbantjuk. A maradék tejföllel leöntve tálaljuk.

jó tudni!

A vitaminok felfedezéséhez éppen a rizs kapcsán jutottunk. A beriberi nevű, súlyos betegség okainak vizsgálatakor fedezte fel egy holland katonaorvos, hogy a kizárólag hántolt rizzsel táplált kísérleti állatok beriberiben megbetegedtek, míg a hántolatlan rizst kapók nem. Ez vezetett a B-vitamin felfedezéséhez, s ennek kapcsán ahhoz a felismeréshez, hogy számos az étrend szabályozásával gyógyítható, illetve megelőzhető.

Szalonnás-rizses szarvascsíkok

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 3982 kJ (948 kcal)

Hozzávalók 5 személyre:

- 1 kg szarvascomb • 10 dkg gomba
- 10 dkg füstölt szalonna
- 10 dkg vöröshagyma • 30 dkg zsír
- 10 dkg csirkemáj • 10 dkg zöldborsó
- 5 dl konyak • 10 dkg vajbab • 4 dkg só
- 2 g őrölt bors • 2 dl vörösbor
- 1 csokor zöldpetrezselyem
- 5 fürjtojás • 5 adag párolt rizs
- 1 dkg kakukkfű • 1 dkg rozmaring
- 10 dkg zöldpaprika
- 10 dkg paradicsom.

Ceruzavastagságúra vágjuk az előzőleg érlelt, fűszerezett szarvascombot. A füstölt szalonnát metéltre vágjuk, és zsírjára sütjük. Megpirítjuk a finomra vágott vöröshagymát, és rátesszük a húst. Gyorsan megpirítjuk, majd fűszerezzük. Ezután a csirkemájat kockára vágjuk, a gombával együtt pirítjuk, végül hozzáadjuk a zöldborsót és a lefőzött vajbabot, fűszerezzük, vörösborral, konyakkal ízesítjük. Tálaláskor a párolt rizs mellé tesszük a főtt fürjtojásokat, karikára vágva a zöldpaprikát, a paradicsomot, ízlésesen elrendezve.

jó tudni!

Ha rizses ételt (pl. rizses húst vagy magát a rizsköretet) nem frissen, hanem melegítve fogyasztunk, melegítéskor öntsünk alá kevés vizet, hogy a rizs ne süljön le az edény aljára.

Szarvasérmék Batthyány-módra

Elkészítési idő: 45 perc + érlelés
Egy adag: 3436 kJ (818 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 1 kg szarvasgerinc
- 0,5 dl olaj • 2,5 dkg vaj
- 25 dkg tisztított, sült gesztenye
- 25 dkg fejtett zöldborsó
- 10 dkg gomba • 15 dkg rizs
- 25 dkg alma • 12,5 dkg csipkebogyóíz
- ½ csokor petrezselyemzöld • 4 dl csontlé
- só • őrölt bors • kakukkfű
- őrölt boróka • sáfrány.

A szarvasgerincről éles késsel lefejtjük a húst. Hártyáját eltávolítjuk, hideg vízben jól megmossuk, és tiszta ruhával leszárítjuk. A húsból egyforma érméket szeletelünk, sózzuk, borsozzuk, kakukkfűvel, őrölt borókával ízesítjük, olajos pácba tesszük, és pár órára hűtőszekrénybe helyezzük. A rizst hideg vízben jól megmossuk, kevés vajon rozsdabarnára pirítjuk. Felengedjük csontlével, sózzuk, sáfránnyal ízesítjük, és fedő alatt sütőben készre pároljuk. A megmosott, kockára vágott gombát és a zöldborsót vajon megpároljuk, a megpuhult rizshez adjuk, és finomra vágott zöldpetrezselyemmel megszórjuk. A szarvasérméket forró olajban angolosan megsütjük, majd az olajból kivesszük. A visszamaradt olajban megsütjük a hámozott, szeletekre vágott almát (amelynek magházát előzőleg eltávolítottuk). A megsült szarvasérméket tálra helyezzük, mellé rakjuk a sült almaszeleteket, majd saját zsírjával meglocsoljuk. Fűszeres főtt rizst, tisztított, sült gesztenyét és külön csipkebogyóízt adunk hozzá.

Spenótos rizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1331 kJ (317 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 3 dl rizs
- ¼ kg spenót • 2 evőkanál vaj
- 1 kiskanál csípős fűszerpaprika
- 1 kiskanál tört koriander • ½ kiskanál só
- ½ kiskanál őrölt fekete bors.

Lábasba tesszük a vajat, és megpirítjuk benne a fűszerpaprikát és a koriandert. Megmossuk alaposan a rizst és a spenótot, és hozzávegyítjük a fűszerekhez. Hozzáöntjük a 6 dl vizet, a borsot és a sót. Felforralás után lefedjük, és kis lángon puhára pároljuk.

Szivárvány-rizs

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1546 kJ (368 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 4 dl rizs
- 2 cukkini • 1 paradicsom
- 5 evőkanál vaj • 2 kiskanál kurkuma
- 1 kiskanál garam masala
- 1 erős zöldpaprika
- 1 kiskanál só.

A rizst alaposan megmossuk, majd hozzáöntünk 8 dl vizet, és fedő alatt kis lángon puhára pároljuk.

Felmelegítjük a vajat, és megpirítjuk benne a feldarabolt hegyes erős paprikát és a garam masalát.

(*Garam masala fűszerkeverék:* 1 kiskanál szegfűszeg, 2 kiskanál fahéj, 1 kiskanál koriander, 1 kiskanál gyömbér, 1 kiskanál szerecsendió, 2 kiskanál római kömény. Ezeket a fűszereket kell összekeverni és porrá őrölni.)

Ezután a fűszeres vajhoz hozzáadjuk a kockákra vágott cukkinit, a kurkumát, és puhára pároljuk. Egy üvegtálba rétegesen összerakjuk az alkotóelemeket a következő sorrendben: egy réteg rizs, egy réteg cukkini a paprikával, és ez mindaddig, míg a hozzávalók elfogynak. Tetejére karikára vágott paradicsomot teszünk.

Tejberizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1341 kJ (320 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 8 dl tej
- 12 dkg rizs
- 10 dkg cukor.

A tejet felforraljuk, és beletesszük a megmosott, lecsurgatott rizst. Többször megkeverjük, majd ha felforrt, kis lángon, fedő alatt – vagy a sütőben – tovább pároljuk. Mielőtt teljesen megpuhulna (ez kb. 25-30 perc), 10 dkg cukrot keverünk bele. Ha túl sűrű lenne, még egy kevés tejjel hígíthatjuk. Kakaós vagy fahéjas porcukorral, vagy reszelt csokoládéval meghintve tálaljuk. De adhatjuk bármilyen gyümölcsszörppel körülöntve is.

Texasi rizs

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1621 kJ (386 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg hosszú szemű rizs
- 40 dkg konzervparadicsom, levével együtt
- 5 dkg növényi zsiradék
- 2 spanyol hagyma
- 1 piros színű paprika • 1 zöldpaprika
- 1 chilipaprika • só • őrölt bors

A zsiradékot egy serpenyőben megforrósítjuk, és kb. egy percig sütjük benne a finomra vágott chilit és csipetnyi sáfrányt. Hozzáadjuk a rizst, és kevergetve tovább sütjük, míg egy kissé megbarnul. Beletesszük a paradicsomkonzervet a levével együtt és 1,5 dl vizet. Sózzuk, borsozzuk. Egyszer megkeverjük, majd felforraljuk. A tetején elrendezzük a karikára vágott spanyol hagymát, a kimagozott, karikára vágott piros és zöldpaprikát, majd ízesítjük. Lefedjük, és gyenge tűzön 30 percig főzzük, amíg a rizs és a zöldségek megpuhulnak, és a leve teljesen elfő. Keverés nélkül, azonnal tálaljuk.

jó tudni!

Az előző nap megmaradt rizst másnap futtassuk meg fűszeres dinsztelt hagymán, így újra jó ízű köretet kapunk.
Ha különlegesebb ízekre vágyunk, egy kevés olajon pirítsunk meg 1 evőkanál koriandermagot, és keverjük a rizs közé.

Tejfölös rizs paradicsommal

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 1860 kJ (443 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 30 dkg rizs
- 1 vöröshagyma
- 2 dl tejföl
- 10 dkg reszelt sajt
- 10 dkg paradicsompüré
- 1 evőkanál zsír
- törött bors • só.

A rizst megmossuk, leszűrjük, egy kevés forró zsírban megforgatjuk, megsózzuk, és a rizs kétszeresének megfelelő mennyiségű forró vízzel fölleresztjük. Teszünk bele egy fej hámozott, de egészben hagyott vöröshagymát, és fedő alatt kis lángon vagy sütőben megpároljuk. Amikor a rizs megpuhult, a hagymát kidobjuk belőle. Egy tűzálló tálat kizsírozunk, az alján szétterítünk egy réteg rizst, megszórjuk reszelt sajttal, megöntözzük néhány kanál tejföllel, újból rizsréteg, és ezt addig ismételjük, amíg a párolt rizs elfogy. A paradicsompürét elkeverjük a megmaradt tejföllel, és a rizs tetejére öntjük, kissé megsózzuk, majd a sütőben átforrósítjuk.

Idényben paradicsompüré helyett nyers paradicsomszeleteket tegyünk a tetejére. Tükörtojást adhatunk hozzá.

Tojástokány paradicsomos rizzsel

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1755 kJ (418 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 6 tojás • 1 hagyma
- 1 kanál zsír • 2 dl tejföl
- 15 dkg rizs • 5 dkg reszelt sajt
- 0,5 dl paradicsomlé
- só • 1 kávéskanál liszt
- törött bors.

A keményre főzött tojásokat megtisztítjuk, és karikákra vágjuk. A hagymát apróra vágjuk, egy kevés zsírban sárgára pirítjuk, beletesszük a tojáskarikákat, meghintjük törött borssal, sóval, és ráöntjük a liszttel elhabart tejfölt. A rizst zsíron átforrósítjuk, és felöntjük a paradicsomlével, megsózzuk, és puhára pároljuk. A paradicsomos párolt rizsből – mely szép, sötét rózsaszínű – egy tálra koszorút formálunk, közepébe tesszük a tojástokányt, és reszelt sajttal megszórva tálaljuk.

Töltike

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 2428 kJ (578 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 50 dkg darált sertéshús • 10 dkg rizs
- 5 dkg zsír • 1 kis fej vöröshagyma
- só • bors • pirospaprika • szőlőlevelek.

A húst összekeverjük a rizzsel, az apróra vágott hagymával, a fűszerekkel, és megtöltjük vele az előzőleg le-

forrázott, lecsurgatott szőlőleveleket. A megmaradt szőlőleveleket az edény aljára tesszük, és erre rakjuk a töltelékét. Vízzel felengedjük, a fövés vége előtt berántjuk vagy behabarjuk. Még jobb az íze, ha darabokra vágott füstölt húst is főzünk benne.

Törökparadicsom rizzsel

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1738 kJ (414 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 4 nagyobb törökparadicsom
- 3 evőkanál zsír
- 1 vöröshagyma
- késhegynyi pirospaprika
- 10 dkg rizs • 1 dl tejföl
- 3 zöldpaprika
- paradicsom
- 1 csokor zöldpetrezselyem
- só • őrölt bors.

A törökparadicsomot megmossuk, hámozatlanul nagyobb kockákra vágjuk, sós vízzel leforrázzuk, és egy rövid ideig állni hagyjuk benne. Két evőkanál zsírban rózsaszínűre pirítjuk az apróra vágott hagymát, meghintjük pirospaprikával, felereszt jük 2 evőkanál vízzel, felforraljuk, és ebbe a hagymás-paprikás lébe tesszük a leszűrt törökparadicsomot, majd megsózzuk, megborsozzuk. A rizst egy evőkanál zsírban félpuhára pároljuk, összekeverjük a törökparadicsommal, együtt készre pároljuk, és végül megöntözzük a tejföllel. Tálaláskor karikára vágott zöldpaprikát és paradicsomot teszünk rá, és megszórjuk apróra vágott zöldpetrezselyemmel.

Töltött paprika

Elkészítési idő: 2 óra, perc
Egy adag: 3125 kJ (744 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 1 kg darált sertéscomb
- 10 dkg vöröshagyma
- 10 dkg sertészsír • 15 dkg rizs
- 30 dkg paradicsompüré • 10 dkg liszt
- 20 tölteni való húsos zöldpaprika
- 3 tojás • 1 gerezd fokhagyma
- ½ csokor zellerzöld • 10 dkg zellergumó
- 2 l csontlé • só • majoránna
- őrölt bors • cukor
- kalocsai fűszerpaprika.

A szép, középnagyságú húsos paprikákat kicsumázzuk, bő hideg vízben megmossuk, majd lecsurgatjuk. A darált sertéshúst keverőedénybe tesszük, hozzáadjuk a félig megpárolt rizst, a felvert 3 tojást. Szitált majoránnával, sóval, őrölt borssal, kalocsai fűszerpaprikával és finomra zúzott fokhagymával ízesítjük. Lazán összekeverjük, és az előkészített paprikákba töltjük. Megfelelő lábasban, zsíron liszttel zsemleszínű rántást készítünk, hozzáadjuk a paradicsompürét, csontlével felengedjük, majd habverővel simára keverjük, és állandó keverés mellett felforraljuk. Sózzuk, kevés cukorral ízesítjük, zellerzöldet, tisztított zellert és vöröshagymát adunk hozzá. Lassan forraljuk, és közben beletesszük a töltött paprikákat. Fedővel letakarva kb. másfél órát főzzük. Ha a töltelék megfőtt, egy másik edénybe átszedjük. A paradicsommártást finom szitán átszűrjük, majd a töltelékeket a mártásba visszahelyezzük. Sós vízben főtt burgonyával, forrón tálaljuk.

Török piláf

Elkészítési idő: 45 perc
Egy adag: 3003 kJ (715 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dkg vaj • 1 nagy vöröshagyma
- 0,5 dl fehérbor • kevés sáfrány
- 1 l húsleves • 10 dkg reszelt parmezán sajt
- só • 25 dkg rizs.

Felolvasztjuk a vajat, beletesszük az apróra vágott hagymát, a megmosott rizst, és egy kissé megpirítjuk. Hozzáadjuk a bort, és addig főzzük vele a rizst, míg a bor felszívódik. A húslevesben feloldjuk a sáfrányt, a rizshez öntjük, és állandó keverés mellett addig főzzük, amíg a rizs felissza a levest. Hozzáadjuk a maradék vajat, a sajtot, jól összekeverjük, majd tálaljuk.

Túrókifli

Elkészítési idő: 50 perc
Egy adag: 3465 kJ (825 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizsliszt • 25 dkg vaj
- 1 dl tejföl • 25 dkg túró • só
- 10 dkg lekvár.

A vajat jól összegyúrjuk a túróval, a rizsliszttel, a tejföllel és kevés sóval. Fél cm vastagra nyújtjuk, négyszögletes darabokat vágunk belőle, mindegyikre egy kis halom kemény lekvárt teszünk, félbehajtjuk, a szélét kissé lenyomjuk, és kizsírozott tepsiben, forró sütőben megsütjük. Még melegen megszórjuk vaníliás porcukorral.

Vaníliás felfújt

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 1537 kJ (366 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 5 dl tej • 12 dkg rizsliszt • 4 tojás
- 12 dkg porcukor • 1 csomag vaníliás cukor
- 2 dkg vaj.

A vaníliás tejbe belevegyítjük a rizslisztet, és állandóan kevergetve sűrűre főzzük. Hűlni hagyjuk, közben a tojások sárgáját a porcukorral habosra keverjük, és a kihűlt péphez adjuk. Végül hozzátesszük a tojásfehérjéből vert kemény habot. A masszát erősen kivajazott formába – tűzálló tálba – öntjük, lefedjük, és gőzben kifőzzük, vagy fedő nélkül a sütőben kisütjük. Gyümölcsízzel, édes öntettel tálaljuk.

Túrós-fűszeres rizsestál

Elkészítési idő: 60 perc
Egy adag: 1470 kJ (350 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 3 dl rizs • 10 dkg zöldbab • burgonya • 1 sárgarépa
- 10 dkg zöldborsó • 20 dkg túró • 3 evőkanál vaj
- 1 evőkanál tej • 2 kiskanál cukor • késhegynyi sáfrány
- 1 kiskanál mák • 1 kiskanál római kömény
- 1 kiskanál koriander • késhegynyi fahéj
- 1 kiskanál gyömbér • 5 szem fekete bors
- 1 zöld erős paprika • só.

A jól megmosott rizst megpároljuk, s hozzáadjuk a vajat és a sót. Felmelegítjük a tejet, beletesszük a sáfrányt,

és amikor a tej elszíneződött, hozzákeverjük a rizshez. Kevés vízben puhára pároljuk a letisztított és apróra vágott zöldségeket, amelyhez hozzáadjuk a sót, a borsot és a zöldborsót. Vajban megpirítjuk a fűszereket, és nagyon alaposan összekeverjük a túróval. Egy tepsit kivajazunk, aljára helyezzük a rizst, majd rákenjük a túrót, s erre tesszük a fűszereket rétegesen. Forró sütőben kb. 25 percig sütjük. Tálaláskor díszíthetjük paradicsommal, zöldpetrezselyemmel, korianderzölddel.

Zöld rizs

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1550 kJ (369 kcal)

Hozzávalók 8 személyre:

- 4 dl rizs
- 1 kis fej karfiol
- 20 dkg zöldborsó
- 2 burgonya
- 4 evőkanál vaj • 2 szegfűszeg
- 3 hüvely kardamom
- 2 babérlevél • ½ kiskanál őrölt fahéj
- 2 erős paprika • só
- 1 csokor petrezselyemzöld.

A karfiolt és a burgonyát megtisztítjuk, és kis kockákra vágjuk. Megolvasztjuk a vajat, és megpirítjuk benne az előzőleg felaprított erős paprikát, majd kis idő múlva hozzátesszük a babérlevelet, a szegfűszeget, a kardamomot és végül a fahéjat. A megmosott rizst a felvágott zöldséggel együtt a pirított fűszerekhez adjuk, 8 dl vizet öntünk rá, és fedő alatt kis lángon puhára pároljuk. Tálaláskor a felvágott zöldpetrezselyemmel megszórjuk.

Zöldbabos rizs

Elkészítési idő: 30 perc
Egy adag: 1428 kJ (340 kcal)

Hozzávalók 6 személyre:

- 3 dl rizs
- 15 dkg zöldbab
- 2 evőkanál vaj
- 10 dkg trappista sajt • só • bors.

A vékonyhüvelyű zöldbabot 2 cm-es darabokra vágjuk, vajjal pároljuk 5 percig. Miután a rizst alaposan megmostuk, a zöldbabhoz keverjük, és három percig együtt pároljuk. Ezután 6 dl vizet öntünk rá. Ízlés szerint sót és borsot teszünk bele, és felforraljuk. A forrás után a lángot azonnal kicsire vesszük, és lefedjük az edényt. Ha a rizs megpuhult, tálaláskor megszórjuk reszelt sajttal.

Zöldborsó rizzsel

Elkészítési idő: 40 perc
Egy adag: 2398 kJ (690 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 25 dkg rizs
- 1 kg zöldborsó
- 10 dkg vaj • 2 dl tejföl
- 10 dkg zsemlemorzsa
- 10 dkg reszelt sajt
- zöldpetrezselyem • só.

A rizst vajban megfuttatjuk, puhára pároljuk, majd finomra vágott zöldpetrezselyemmel keverjük el. Puhára pároljuk a zöldborsót, majd kivajazott tűzálló tálba réte-

geket rakunk a rizsből és a zöldborsóból úgy, hogy az alsó és felső réteg rizs legyen. A rétegeket megsózott vajas tejföllel meglocsoljuk, zsemlemorzsával megszórjuk. A tetejét reszelt sajttal hintjük meg, vajdarabkákat teszünk rá, és sütőben 20 percig sütjük.

Zöldhagymás rizssaláta

Elkészítési idő: 20 perc
Egy adag: 1121 kJ (267 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 10 dkg párolt rizs (maradék rizsköret is jó)
- 2 csokor zöldhagyma zöldjével együtt
- 4 dl kefir • 2 evőkanál olaj
- 1 evőkanál mustár
- ½ citrom leve
- 1 mokkáskanálnyi porcukor
- késhegynyi reszelt szerecsendió
- só • fehér bors.

Az olajat, a mustárt, a citromlevet, a porcukrot, a szerecsendiót, az ízlés szerinti sót és törött fehér borsot egynemű öntetté keverjük, majd a kefirrel is összekeverjük. A zöldhagymát megtisztítjuk, és a zöldjével együtt vékony karikákra vágjuk. Salátástálba öntjük a mártást, hozzáadjuk a párolt rizst és a hagymát, majd jól összekeverve a hűtőszekrényben lehűtjük.

jó tudni!

A fogyókúrázóknak, diétázóknak a fehér rizs helyett barna- vagy vadrizst ajánlunk.

Zöldséges rizottó

Elkészítési idő: 35 perc
Egy adag: 1680 kJ (400 kcal)

Hozzávalók 4 személyre:

- 40 dkg vegyes zöldség
- 25 dkg rizs • 5 dkg zsír
- ½ fej vöröshagyma
- 5 dkg reszelt sajt • só
- ½ csomó petrezselyemzöld.

A vegyes zöldséget (sárgarépa, petrezselyemgyökér, zellergumó, karalábé, karfiol stb.) megtisztítjuk, jól megmossuk, egyenlő nagyságú kockákra vágjuk, és sós vízben megfőzzük, majd szűrőben lecsurgatjuk. Az apróra vágott hagymát a zsírban megfonnyasztjuk, rátesszük a megmosott rizst, és felöntjük a zöldség levével, amely a rizs kétszerese kell hogy legyen. Megsózzuk, ha felforrt, befedjük, és a sütőben – kavarás nélkül – puhára pároljuk. A sütőből kivéve villával óvatosan belekeverjük a zöldséget, tálra halmozzuk, és meghintjük reszelt sajttal.

Mérleg hiányában

Az élelmiszerek súlya mérleg hiányában megközelítő pontossággal megállapítható. Ehhez nyújt segítséget az alábbi táblázat:

1 tojásnyi

zsír	kb. 8 dkg
vaj	kb. 8 dkg

1 diónyi

zsír	kb. 3 dkg
vaj	kb. 3 dkg

1 kockacukor

kb. 6 g

1 csésze

liszt	kb. 12 dkg
dara	kb. 15 dkg
cukor	kb. 17 dkg
rizs	kb. 20 dkg

1 csapott evőkanál

kristálycukor	kb. 2 dkg
porcukor	kb. 1,5 dkg
só	kb. 2 dkg
liszt	kb. 1 dkg
morzsa	kb. 1 dkg
dara	kb. 1,5 dkg
zsír	kb. 2 dkg

1 dl étolaj

kb. 10 evőkanálnyi

1 pohár

kb. 2 deciliternyi

1 bögre

kb. 2,5 deciliternyi

1 csipetnyi, késhegynyi

kb. ¼ mokkáskanálnyi.

Adagok egy személyre számítva:

kb. 3 dl leves
1 dl mártás
1-2 szelet hús
köretnek burgonyából 25 dkg, zöldségből, főzelékből 20-25 dkg.

Élelmiszerek energiatartalma

Energiatartalom 100 g termékben	kJ	kcal
Alma	126	30
Almalé	126	30
Ananász (friss)	213	51
Ananászkonzerv	327	78
Asztali borok	352	84
Bab	1310	313
Banán	431	103
Barna kenyér	1020	245
Burgonya	385	92
Busa	384	92
Búzadara	1423	340
Búzacsíra	2134	508
Citrom	105	25
Cocacola	180	43
Cukor	1670	400
Cukkini	130	31
Császárszalonna	1920	459
Csemegeborok	666	160
Cseresznye	255	61
Csipkebogyó	209	50
Csirkecomb	556	132
Csirkemell	440	110
Datolya	1022	245
Dió	2740	654
Disznósajt	1316	320
Egres	159	38
Ementáli sajt	1604	382
Eper	142	34
Élesztő	1550	370
Étolaj	3462	842

Energiatartalom 100 g termékben	kJ	kcal
Fehér kenyér	1054	251
Fehérbor	295	70
Fejes káposzta	130	31
Fejes saláta	64	16
Fekete retek	63	15
Finomliszt	1540	368
Földieper	155	37
Gesztenye	255	61
Gépsonka	637	156
Gomba	163	39
Hagyma	163	39
Hajdina	1421	340
Heck	374	89
Joghurt	272	65
Juhtúró	1154	276
Kacsa	1430	340
Kakaó	1621	386
Kefir	138	33
Kétszersült (1 db)	160	38
Kifli	544	130
Kivi	231	55
Köles	1520	362
Köményes sajt	916	218
Körte	209	50
Kukorica	531	127
Lencse	1393	333
Lenmag	2108	502
Liba	1592	390
Mandarin	184	44
Mandula	2630	627

Energiatartalom 100 g termékben	kJ	kcal
Marcipán	1810	431
Margarin	3180	760
Mazsola	1159	276
Mák	2250	357
Málna	117	28
Meggy	213	51
Méz	1362	326
Mustár	302	72
Napraforgómag	2108	502
Napraforgóolaj	3557	898
Narancs	167	40
Óvári sajt	1284	288
Őszibarack	167	40
Párizsi	887	212
Paradicsom	92	22
Paradicsomlé	92	22
Ponty	420	100
Pulykahús	708	169
Rizs	1443	345
Rozs	1439	344
Sárgadinnye	163	39
Sárgarépa	146	35
Sós mogyoró	2496	596
Sör	160	38
Sütőtök	322	77
Sertészsír	3757	898
Sovány marhahús	958	228
Sovány sertéshús	668	159

Energiatartalom 100 g termékben	kJ	kcal
Spárga	67	16
Szalonna (füstölt)	2900	693
Szardínia	1214	290
Száraztészta	1638	390
Szeder	134	32
Szezámmag	2378	562
Szilva	238	57
Tej	252	60
Tejcsokoládé	2209	526
Tejpor (sovány)	1550	370
Tejpor (zsíros)	2060	490
Tejföl	723	173
Tejszín	1221	292
Téliszalámi	2159	516
Tökmag	2862	636
Túró	318	76
Túró Rudi	345	85
Tojás	276	66
Trappista sajt	1554	370
Vaj	3026	724
Virsli	967	231
Vörösbor	335	80
Zabpehely	1579	376
Zeller	121	29
Zöldbab	167	40
Zöldborsó	368	88
Zöldpaprika	84	20
Zsemle	615	147

Tartalomjegyzék

Előszó 5

Almás-diós lepény 7
Aszalt szilvás tejberizs 7
Bácskai rizses hús 8
Borjúhús rizzsel
és zöldborsóval 8
Balkáni rizses kacsa 9
Bundás alma 10
Burgonyás rizs 10
Bükki fennsík-leves 11
Citromos nyelv rizzsel 12
Citromos pacal rizzsel 12
Citromos rizs 13
Fasírozott hús 14
Földimogyorós rizs 14
Fűszeres rizs 15
Gesztenyés rizottó 15
Gombás rizs 16
Hagymatokány rizzsel 16
Hideg gyümölcsös rizs . . .17
Húsos rizs 18
Jávai rizs 18
Indiai rizs 19
Kakaós rizskrém 19
Káposztás rizs 20
Könnyű rizses gomba 20
Köcsögös káposzta 21
Kukoricás rizs 21
Lecsós rizses hús 22
Lestyános rizsleves 22
Libamájrizottó 23
Majoránnás rizs 24
Mandulás rizs
zöldborsóval 24
Marosi göngyölt hús 25
Olasz rizssaláta 26
Olasz rizses brokkoli 26
Padlizsán rizzsel 27
Paradicsomos rakott rizs . .28
Paradicsomos
rizses gomba 28
Pikáns rizsfelfújt 29
Piláf 30
Pikáns sült rizs 30
Piros rizs 31
Piskóta-fantázia 32
Puffasztott rizs uborkával .32
Rakott brokkoli 33
Rakott karalábé 34
Rakott rizs 34
Rizses hal 35
Rizses almalepény 35
Rizs borsóval
és mogyoróval 36
Rizses csirke 36
Rizses csirkeaprólék 37
Rizses húsgombóc 38
Rizses csirkezúza 39
Rizses káposztapuding . . .40
Rizses sarvaltkáposzta 41
Rizses csőbensült 42
Rizses hús oroszosan 42
Rizses libaaprólék 43
Rizses piskótatekercs 44
Rizses máj 45
Rizses sertéshús 46
Rizses-gombás csirke 46
Rizsfelfújt 47
Rizsfelfújt
gyümölcshabbal 48
Rizsgaluska 48

Rizsgombóc kapormártással .49
Rizsgombóc 50
Rizsköret elkészítése 50
Rizskrém 52
Rizskrokett 52
Rizzsel töltött paprika 53
Rizslisztből készült palacsinta 54
Rizssaláta 54
Rizs-süni 55
Rizzsel töltött paradicsom 55
Sajtos rizsfánk 56
Sajtos rizspuding 56
Sajtos zöld rizs 57
Sajtos-rizses húsgombóc .58
Savanyú káposztafőzelék rizzsel 59
Szalonnás-rizses szarvascsíkok 60
Szarvasérmék Batthyány-módra 61
Spenótos rizs 62
Szivárványrizs 62
Tejberizs 63
Texasi rizs 64
Tejfölös rizs paradicsommal 65
Tojástokány paradicsomos rizzsel ...66
Töltike 66
Törökparadicsom rizzsel ..67
Töltött paprika 68
Török piláf 69
Túrókifli 69
Vaníliás felfújt 70
Túrós-fűszeres rizsestál ...70
Zöld rizs 71
Zöldbabos rizs 72
Zöldborsó rizzsel 72
Zöldhagymás rizssaláta ...73
Zöldséges rizottó 74

Mérleg hiányában 75
Élelmiszerek energiatartalma 76