

SÜLT RIZSGOLYÓK

6
DB**Alaplé:**

- Fél fej vöröshagyma
- 1 db sárgarépa
- 1 db zellerszár
- 1 db friss paradicsom
- Babérlevél, bors

Rizottó:

- 8 ml extra szűz olívaolaj
- 20 g vöröshagyma
- 160 g **Mevalia rizs**
- 10 g **Mevalia tojáshelyettesítő por**
- Csipet só és bors

Töltelék:

- 20 g **Mevalia Burger Mix**
- 45 ml víz

A panírozáshoz és a sütéshez:

- 20 g **Mevalia Bread Mix**
- 40 g pirított **Mevalia Pan Carré** ledaráva
- 45 ml víz
- 0,5 liter olaj

Elkészítés:

Alaplé: Adjuk a zöldségeket és a fűszereket 1 liter vízhez, majd főzzük kb. 10 percig.

Rizottó:

1. Felmelegített olajon pirítsuk üvegesre az apró kockákra vágott hagymát egy serpenyőben.
2. Adjuk hozzá a rizst és óvatosan pirítsuk tovább. Az alaplevet merőkanalanként adagoljuk a rizshez, akkor adjuk hozzá a következőt, amikor az előző merőkanál hozzáadott alaplevet már felvette a rizs. (kb. 15 percig főzzük).
3. Amikor elkészül, ne krémes, hanem főtt rizs állaga legyen.
4. Ízesítsük sóval, borssal, adjuk hozzá a tojáshelyettesítő port és alaposan keverjük el, majd hagyjuk kihűlni.

Töltelék: Dolgozzuk össze alaposan a **Burger Mix-et** vízzel. Ha kész, a rizottóból gombócokat formálunk és a közepébe tesszük a **Burger Mix-ből** formált kisebb gombócokat töltelékként.

Panírozás:

1. Adjuk a **Bread Mix-hez** a vizet, és keverjük simára. Mártsuk a rizsgolyókat a lisztes keverékbe, majd forgassuk a ledarált Pan Carréba úgy, hogy az egészet befedje.
2. Öntsünk fél liter olajat egy serpenyőbe és forrósítsuk 180 °C-ra, ebben süssük a rizsgolyókat aranybarnára. Ha megsült, helyezzük tányérra tett papírtörőre, és még melegen tálaljuk.

TIPP:

A tölteléket változtatossá tehetjük, ha apróra vágott zöldségeket is adunk hozzá. A rizottót igény szerint ízesítjük fél zacskó sáfránnyal.

Teljes adag	Energia - 1 138 kcal	Fehérje - 3,9 g	Phe - 150 mg
1 adag	Energia - 190 kcal	Fehérje - 0,7 g	Phe - 25 mg