

PRAŽENÉ RYŽOVÉ GULKY



NA
6
GULIEK

Suroviny:**Na vývar:**

- 1/2 cibule
- 1 mrkva
- 1 prúžok zeleru
- 1 čerstvá paradajka
- bobkový list, celé čierne korenie

Na rizoto:

- 8 g extra panenského olivového oleja
- 20 g bielej cibule
- 160 g MEVALIA ryže
- 10 g náhrady vajec MEVALIA
- štipka soli a čierneho korenia

Na náplň:

- 20 g MEVALIA Burger Mix
- 45 ml vody

Na strúhanku a vyprážanie:

- 20 g Mevalia Bread Mix
- 40 g NB strúhanky
- 45 ml vody
- 1/2 l oleja

Postup:

Vývar: Do hrnca vložíme zeleninu, korenie a vlejeme cca 1 liter vody. Varíme približne 10 minút.

Rizoto:

1. Zohrejeme olej a nakrájanú cibuľu pražíme v kastróle niekoľko minút.
2. Pridáme ryžu a zľahka opražíme na oleji. Pokračujeme vo varení vo vývare po dobu približne 15 minút a prilievame naberačkou podľa potreby vývar tak, aby ryža zostala nasiaknutá. Keď bude hotová, mala by byť ryža suchá, pevná a nemala by byť mokrá.
3. Dochutíme soľou a korením, pridáme 10 g náhrady vajec a dobre premiešame.
4. Ryžu navrstvime do plochého tvaru (placky) a necháme vychladnúť.

Náplň: Mevalia Burger Mix zmiešame s vodou a dobre zapracujeme, kým zmes nezačne tuhnúť. Z vychladnutého rizota vytvoríme guľky a do stredu vložíme náplň.

Obalovanie v strúhanke:

1. Pridáme vodu do Mevalia Bread Mix a miešame, kým cesto nebude hladké a tekuté. Pripravíme si misku so strúhankou. Ryžové guľky ponoríme do múčneho cesta a hneď dobre obalíme v NB strúhanke.
2. Na panvicu teraz pridáme 1/2 litra oleja a zohrejeme na 180 °C. Vyprážame guľky jednu po druhej do zlatista. Necháme odkvapkať na papierovej kuchynskej utierke a následne ešte teplé podávame.

TIP:

Ako variantu môžete skúsiť pridať do plnky uvarené malé kocky zeleniny. Prípadne môžete ochutiť rizoto malou štipkou šafranu.

Celá masa	Energia - 1 138 kcal	3,9 g bielkovín	150 mg Phe
1 porcia	Energia - 190 kcal	0,7 g bielkovín	25 mg Phe