

Zapečený nákyp z rýže a ovoce



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 6

1027 kalorií , **0 g** cukrů , **10 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapeceny-nakyp-z-ryze-a-ovoce>

Příprava

Rýži uvaříme téměř doměkka v osolené vodě. Ke skoro dovařené vlijeme smetanu či mléko a 2 lžíce másla, trochu přisladíme. Směs musí mít hustotu hustší kaše. Raději lehce mícháme, aby se rýže nepřipálila. Mezitím rozkrájíme neloupaná jablka na čtvrtky, odstraníme jádřince a pokrájíme na tenké plátky. Vmícháme do rýže a přidáme vejce. Vlijeme na vymazaný hlubší plech. Navrch naklademe švestky, kompotované, čerstvé či zmrazené, je to jedno. Dáme zapéci do předehřáté trouby na 180 - 200°C. Upečeme dozlatova. Hotový nákyp pokrájíme na čtverce, které sypeme skořicovým cukrem a omastíme máslem.

Ingredience

- 250 g rýže
- smetana či mléko dle potřeby
- 1 vejce
- 1 - 2 lžíce cukru krupice
- voda dle potřeby
- 2 - 3 balení skořicového cukru na posypání
- 1/2 lžičky soli
- švestky na povrch dle potřeby
- 5 - 6 jablek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Ovoce, Jídlo na každý den, Děti do 5 let, Vegetarián, Hlavní chod

