

Zapékaná rýže se šunkou, květákem a hráškem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

2272 kalorií , **240 g** cukrů , **32 g** tuků , **56 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapekana-ryze-se-sunkou-kvetakem-a-hraskem>

Příprava

Omytou rýži necháme okapat. Máslo rozpustíme, rýži orestujeme, osolíme, posypeme vegetou a podlijeme vodou nebo vývarem. Na nejslabším plameni dusíme přikryté 25 minut. Květák rozebereme na růžičky, očistíme, opláchneme, šunku nakrájíme na kostky. Do uvařené rýže zamícháme květák, hrášek a šunku. Rýžovou směs přeložíme do vymazaného pekáčku a vložíme do vyhřáté trouby. Před dopečením rýži zalijeme mlékem, ve kterém jsme rozšlehali žloutek. Povrch posypeme sýrem a dopečeme. Podáváme se zeleninovým salátem.

Ingredience

- 2 hrnečky dlouhozrnné rýže
- 1 menší květák
- 1/2 hrnečku čerstvého nebo mrazeného hrášku
- 10 plátků sendvičové šunky
- špetka soli
- 1/2 hrnečku mléka
- 1 žloutek
- 2 lžíce másla
- 2 lžíce strouhaného sýra
- trochu oleje
- trošku Vegety

Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod