



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter



RIZESESHÚS

A sertés felhasznált húsrészei közül a sertéscomb az egyik, mely a legkevesebb zsírt tartalmazza, mindössze 8 gramm van 100 grammjában.

HOZZÁVALÓK

500 g sertéscomb
250 g barna rizs
1 fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma
1 db paradicsom
1 db paprika
10 ml étolaj
ízlés szerint só

(zöldfűszerekkel pl
vasfűvel
helyettesíthető)
ízlés szerint Bors
1,5 ek fűszerpaprika

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

1

A zöldségeket megmossuk.

2

A vöröshagymát meghámozzuk és felkockázzuk.

3

A paprikát és a paradicsomot felkockázzuk.

4

A húst megmossuk, megtisztítjuk és felkockázzuk.

5

Kevés olajon üvegesre pirítjuk a vöröshagymát, majd hozzáadjuk a húst.

6

A húst fehérdeésig pirítjuk, ekkor hozzáadjuk a fűszerpaprikát és a fokhagyma nyomón átnyomott fokhagymát.

7

Pár csepp vizet öntünk alá, hogy ne égjen le.

8

Hozzáadjuk a paprikát és a paradicsomot.

9

Sózzuk, borsozzuk és készre főzzük.

- 10 A rizst megmossuk és lecsöpögtetjük.
- 11 Kevés olajon megpirítjuk, majd kétszeres mennyiségű vízzel felöntjük, és készre főzzük.
- 12 Ha a rizs elkészült, összekeverjük a hússal.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

