



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **15 perc**



Elkészítés: **25 perc**



Répási Eszter



TÖLTÖTT KARALÁBÉ

A karalábé a burgonyához hasonlóan magas kálium tartalommal rendelkezik, mely hozzájárul szívünk megfelelő működéséhez.

HOZZÁVALÓK

4 közepes méretű
karalábé
400 darált pulykahús
100 barnarizs

2 kefir
1 teljeskiőrlésű liszt
só (zöldfűszerekkel pl
vasfűvel

helyettesíthető)
Bors
petrezselyem
majoranna
borsikafű

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz
Laktózt tartalmaz
Tojást tartalmaz
tojás

- 1 A karalábét megtisztítjuk, a tetejét levágjuk és kivájjuk.
- 2 A kivájt karalábé darabokat félretesszük.
- 3 A darált húst elkeverjük a tojással, és a féli megfőzött barnarizzsel, majd ízesítjük a fűszerekkel.
- 4 A karalábét megtöltjük a húsmasszával.
- 5 A karalábékat egy nagy lábasban egymás mellé helyezzük. A maradék töltelékből gombócokat gyúrunk és mellé tesszük, valamint mellé tesszük a kivájt karalábé darabokat is.
- 6 A lábasba annyi enyhén sós vizet engedünk, hogy 3/4-ig ellepja a karalábékat.
- 7 Fedő alatt puhára főzzük.
- 8 Ha kész kiszedjük a töltött karalábékat és a hús gombócokat.
- 9 A kefirből és a lisztből készített habarással sűrítjük.



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

