Tálalás: **4 főre**

Előkészítés: **10 perc**

Elkészítés: **20 perc**

Répási Eszter

ZÖLDSÉGFASÍRT

A zöldségfasírt a magyarok által közkedvelt fasírt egy egészségesebb a változata, ennek a változatnak, a zöldségek és a barna rizs hozzáadásával magasabb a rosttartalma, valamint, mivel nem használunk hozzá tojás sárgáját, így alacsonyabb a koleszterin tartalma, mint a klasszikus változatnak.

HOZZÁVALÓK

1 db sárgarépa
120 g kukorica
1 fej vöröshagyma
40 g barna rizs (száraz)
10 ml étolaj
1 db tojásfehérje
150 g darált pulykacomb
izlés szerint só (zöldfűszerekkel helyettesíthető)
izlés szerint majoranna
izlés szerint pirospaprika

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojást tartalmaz

1. A hagymát meghámozzuk és felaprítjuk. A sárgarépát megmossuk, meghámozzuk és kis kockákra vágjuk.
2. A tojást megmossuk és szétválasztjuk a fehérjét a sárgájától.
3. A rizst előfőzzük.
4. Egy tálban összekeverjük a hozzávalókat és ízesítjük.
5. Vizes kézzel gombócokat formázunk, majd egy olajjal vékonyan kikent tepsire helyezzük.
6. A gombócok tetejét megkenjük egy kevés olajjal.
7. 200°C-on kb. 20 perc alatt készre sütjük.

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

Auchan