



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **20 perc**



**Répási Eszter**



## ZÖLDSÉGFASÍRT

A zöldségfasírt a magyarok által közkedvelt fasírt egy egészségesebb 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 sárgarépa  
120 kukorica  
1 vöröshagyma

40 barna rizs (száraz)  
10 étolaj  
1 tojásfehérje  
150 darált

pulykacomb  
só (zöldfűszerekkel  
helyettesíthető)  
majoranna  
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](https://auchan.hu/receptek) oldalról!

