



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 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 helyezük.
- 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!

