

SMAŽENÉ RÝŽOVÉ KOULE

NA
6
KOULÍ**Suroviny:****Na vývar:**

- 1/2 cibule
- 1 mrkev
- 1 proužek řapíkatého celeru
- 1 čerstvé rajče
- Bobkový list, kuličky pepře

Na rizoto:

- 8 g extra panenského olivového oleje
- 20 g bílé cibule
- 160 g **MEVALIA rýže**
- 10 g **náhrady vajec MEVALIA**
- Špetka soli a pepře

Na náplň:

- 20 g **MEVALIA Burger Mix**
- 45 ml vody

Na strouhanku a smažení:

- 20 g **Mevalia Bread Mix**
- 40 g NB strouhanky
- 45 ml vody
- 1/2 l oleje

Postup:

Vývar: Do hrnce vložíme zeleninu, koření a vlijeme cca 1 litr vody. Vaříme přibližně 10 minut.

Rizoto:

1. Zahřejeme olej a nakrájenou cibuli smažíme v kastrolu několik minut.
2. Přidáme rýži a lehce opražíme. Pokračujeme ve vaření po dobu přibližně 15 minut a přiléváme naběračkou dle potřeby vývar tak, aby rýže zůstala nasáklá. Až bude hotová, měla by být rýže suchá, pevná a neměla by být mokrá.
3. Dochutíme solí a pepřem, přidáme 10 g náhrady vajec a dobře promícháme.
4. Rýži navrstvíme do plochého tvaru (placky) a necháme vychladnout.

Náplň: **Mevalia Burger Mix** smícháme s vodou a dobře zapracujeme, dokud směs nezačne tuhnout. Ze zchladlého rizota vytvoříme koule a do středu vkládáme náplň.

Obalování ve strouhance:

1. Přidáme vodu do **Mevalia Bread Mix** a mícháme dokud těsto nebude hladké a tekuté. Připravíme si misku se strouhankou. Rýžové koule ponoříme do moučného těsta a okamžitě pečlivě obalíme v NB strouhance.
2. Na pánvi nyní přidáme 1/2 litru oleje a zahřejeme na 180 °C. Smažíme koule jednu po druhé do zlatova. Necháme okapat na papírové kuchyňské utěrce a následně ještě teplé podáváme.

TIP:

Jako variantu můžete zkusit přidat do náplně uvařené malé kostičky zeleniny. Případně můžete ochutit rizoto malou špetkou šafránu.

| Celé množství | Energie - 1 138 kcal | 3,9 g bílkovin | 150 mg Phe |
|---------------|----------------------|----------------|------------|
| 1 porce | Energie - 190 kcal | 0,7 g bílkovin | 25 mg Phe |