
Liscie winorosli nadziewane ryzem

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 1715 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1,5 godz.

24 liscie winorosli lub 18 lisci kapusty wloskiej,

125 g brazowego ryzu,

1 cebula drobno pokrojona,

50 g rodzynek,

1 lyzka drobno pokrojonej zielonej pietruszki,

1 lyzka drobno pokrojonej swiezej miety,

2 lyzki soku cytrynowego,

2-3 lyzki oleju slonecznikowego,

300 ml wody,

150 ml jasnego wywaru ze swiezych warzyw,

1/2 lyzki kurkumy,

sol, pieprz.

1. Swieze liscie winorosli (lub kapusty wloskiej) wlozyc do wrzacej wody na 2 min. Wyjac, osaczyc na sicie. Z lisci kapusty wyciac glowny nerw.

2. Ryz oplukac, dobrze osaczyc na sicie. W plaskim garnku rozgrzac olej, wlozyc cebule i smazyc 3-4 min. Dodac ryz, mieszac i smazyc nastepne 4 min. Wlac wrzaca wode, dodac rodzynki i kurkume. Przykryc, gotowac na malym ogniu 20 min.

3. Goracy ryz wymieszac z pokrojonymi ziolami i sokiem cytrynowym. Doprawic sola i pieprzem.

4. Na kazdy lisc polozyc lyzke ryzu, zalozyc boki lisci i zwinac w rulon. Ukkladac w naczyniu do zapiekania, posmarowanym olejem. Zalac wywarem, przykryc

folia aluminiowa, wstawic do piekarnika, zapiekac 45 min w temp. 180°C. Podawac gorace lub zimne.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 41 "Kuchnia wegetariańska", strona 74.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)