

Sladká rýže s tvarohem, mákem a švestkami



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

1219 kalorií , **34 g** cukrů , **65 g** tuků , **39 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/sladka-ryze-s-tvarohem-makem-a-svestkami>

Příprava

Pečící formu 25 x 17 cm vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou. Švestky umyjeme, odpeckujeme a nakrájíme na čtvrtiny. Žloutek vyšleháme s vanilkovým a krystalovým cukrem, přidáme rama a po prošlehání tvaroh. Vmícháme mléko a škrob. Vyšlehanou směs promícháme s rýží, rozprostřeme do formy a poklademe švestkami. Mák - žloutek vyšleháme s cukrem, přidáme rama a tvaroh. Po našlehání vmícháme promíchaný mák se škrobem a práškem do pečiva. Makovou směs zředíme mlékem. Řídkou makovou hmotu lžící rozlijeme na švestky. Připravíme sních. Z bílků ušleháme pevný sních a pak vsypeme cukr. Šleháme ještě asi 2 minuty. Sních lžící rozdělíme po celém pekáčku a rovnoměrně rozetřeme. Formu vložíme do předehřáté trouby a pečeme při 160°C asi 45 minut.



Tip k receptu

Podáváme teplé, studené můžeme krájet ne řezy.

Ingredience

- ✓ 200 g odpeckovaných švestek
- ✓ 1 sáček rýže ve varném sáčku
- ✓ Do rýže - 1 žloutek
- ✓ 1 sáček vanilkového cukru
- ✓ 1 lžice cukru krystal
- ✓ 1 lžice Ramy
- ✓ 2 lžice mléka
- ✓ 1 lžička kukuřičného škrobu
- ✓ 3 lžice tvarohu
- ✓ Do máku - 100 g mletého máku
- ✓ 1 žloutek
- ✓ 1 lžice cukru krystal
- ✓ 1 lžice Ramy
- ✓ 1 lžice kukuřičného škrobu
- ✓ 50 ml mléka
- ✓ 1/2 kypřícího prášku do pečiva
- ✓ Na sních - 2 bílky
- ✓ 2 lžice cukru krystal

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Rodina, Hlavní chod

