

Zapečené fazolky s rýží



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 4

1674 kalorií , **1 g** cukrů , **51 g** tuků , **69 g** bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-fazolky-s-ryzi>

Příprava

Rýži uvaříme dle návodu doměkka, scedíme a dáme stranou. Rajčata spaříme v horké vodě, oloupeme je a nakrájíme na větší kostičky. Cibuli nasekáme nadrobno. Rýži, kterou máme v míse stranou smícháme s rozmrazenými fazolkami, rajčaty a cibulí. Přidáme taky na jemno nasekanou saturejku. Vejce rozklepneme a oddělíme žloutky od bílků. Žloutky smícháme s parmazánem a vmícháme k rýži a zelenině do mísy. Z bílků ušleháme tuhý sníh, který lehce vmícháme do směsi. Dochutíme solí a pepřem. Zapékací mísu vymažeme tukem, naplníme směsí a vložíme do trouby předehřáté na 180°C, kde pečeme přibližně 40 minut. Můžeme podávat se zeleninovým salátem.



Ingredience

- 200 g dlouhozrnné rýže
- 400 ml zeleninového vývaru
- 500 g mražených zelených fazolek
- 1 svazek jarní cibulky
- 4 rajčata
- 4 vejce
- sůl a pepř dle chuti
- 1/2 svazku čerstvé saturejky
- 100 g strouhaného parmazánu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Vegetariánská, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Rychlovka, Vegetarián, Hlavní chod