Flag - Gasztro: Rizseshús - háziasan

2017 június 20. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Ezennel beavatom olvasóimat egy titokba.

Van nekem egy régi, kedves barátom, aki - hát hogy is mondjam - meglehet?sen szereti a hasát. Kedvenc eledele pedig nem más, mint a rizseshús. Az általa elmesélt történet szerint drága édesanyja készítette el számára úgy ezt a finomságot, hogy bizony nem lehetett nem szeretni, mi több azóta is imádja ezt h?sünk.

E sorok írója zsenge ifjúkorában néhány évet szakácsként is dolgozott, hát persze, hiszen eme mesterséget is kitanulta.

Így aztán gondolt egy merészet és mivel otthon - élete párja nagy nagy örömére - id?nként még ma is fakanalat ragad, eme hasábokon megosztja ennek az ételnek a receptjét a széles nyilvánossággal. Persze úgy, ahogy ? készíti.

Íme.

Rizseshús - háziasan

Hozzávalók 4 személyre: 80 dkg sertés lapocka, 25 dkg - lehet?leg fényezett vagy jázmin - rízs, 3 közepes fej vöröshagyma, 2 db TV paprika, 1 hegyes er?s paprika (aki nem szereti a csíp?set elhagyhatja), 3 db közepes paradicsom, 4 gerezd fokhagyma, izlés szerint só, f?szerpaprika, ?rölt kömény, egy fakanálnyi sertészsír vagy étolaj.

Elkészítés: a jó alaposan megmosott sertés lapockát kockára vágjuk, a vöröshagymákat finomra aprítjuk.

Egy lábasban felolvasztjuk a zsírt, majd beletesszük az összevágott vöröshagymát és pici sóval üvegesre pirítjuk.

Id?közben a fokhagyma-gerezdeket összezúzzuk és az örölt köményt hozzáadva krémesre keverjük.

A már majdnem üvegesre piruló vöröshagymát ezzel a köménymagos fokhagyma-krémmel ízesítjük, majd lehúzzuk a t?zhelyr?l, beletesszük a f?szerpaprikát, elkeverjük, kevés vízet adunk hozzá és a t?zhelyre visszatéve kiforraljuk.

Ezt követ?en tesszük bele a kockára vágott húst, amelyet így zsírjára visszapirítunk, majd újra kevés vízet adunk hozzá és még legalább kétszer zsírjára pirítjuk.

Közben hozzáadjuk a kockákra illetve gerezdekre vágott paprikákat - a hegyes er?set is - és a paradicsomokat.

A harmadik visszípirítást követ?en rövid lében, lassú t?zön, fed? alatt addig pároljuk, míg a hús majdnem teljesen puha nem lesz.

Ekkor hozzáadjuk a rizst, összeforraljuk, többször jól elkeverjük, majd szintén hozzátesszük a rizs mennyisége másfélszeresének megfelel?, forrásban lév? és enyhén sóz vizet.

Az egészet finom mozdulatokkal összekeverjük és fed? alatt puhára pároljuk.

Akkor jó, ha miközben a hús és a rizs puha lett, szaftja is b?ven maradt az ételnek.

Uborkasalátával, csemege- vagy kovászos uborkával kínáljuk.

Ugye, hogy nem is nehéz elkészíteni és mégis laktató és finom étel.

Jó étvágyat hozzá!

Juhász Attila

Tisztelt olvasók!
Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lájkukkal" a **Flag Polgári Magazin** Twitter oldalát a következ? címen: https://twitter.com/syracuse73. illetve a Facebook oldalát pedig az alábbi címen: https://www.facebook.com/flagmagazin
- Minden "lájk számít, segíti a magazin m?ködését!

Köszönettel és barátsággal!

www.flagmagazin.hu

Ajánló