

Riisi-porkkanavuoka

Pääruoan lisänä tarjottuna tämä riisi-porkkanavuoka riittää 8 syöjälle. Jos teet pienemmän määrän, ei vuoasta tule yhtä muheva. Käytä tavallisen riisin ja villiriisin (intiaaniriisin) seosta, mutta älä yrttipussia, joka saattaa tulla riisipakkauksen mukana.

Riisi-porkkanavuoka on kevyt ja maukas muunnos perinteisestä porkkanalaatikosta.

Valmistelut: 10 minuuttia Kypsyminen: 1 ½ tuntia 8 annosta	
6 dl	vähäsuolaista kasvislientä
100 g (1 ¼ dl)	täysjyväriisiä
100 g (1 ¼)	pitkäjyväisen riisin ja villiriisin seosta
2 rkl	öljyä
1	iso sipuli hienoksi hakattuna
4	porkkanaa raastettuna
3 rkl	tuoretta persiljaa hienona silputtuna
2	munanvalkuaista kevyesti vatkattuna
2 tl	kuminajauhetta
pari ripausta	vastajauhettua mustapippuria
(hieman	suolaa)
<ol style="list-style-type: none">1. Pane uuni kuumenemaan + 180 °-asteiseksi. Ota iso kattila ja kuumenna kasvisliemi kiehuvaaksi. Keitä siinä riisit miedolla lämmöllä ilman kantta, kunnes suurin osa nesteestä on imeytynyt (15 minuuttia) riisiin. Vähennä vielä lämpöä, pane kansi päälle ja keitä 5 minuuttia.2. Riisin kypsyessä kuumenna öljy paksupohjaisessa pannussa. Lisää sipuli, lehtiselleri ja porkkanat. Kuullota vihannekset pehmeiksi (5-8 minuuttia).3. Lisää kuullotetut vihannekset, persilja, munanvalkuiset, kumina ja mustapippuri riisiin sekaan. Tarkista maku ja mausta tarvittaessa kevyesti suolalla.4. Kaada seos öljyllä siveltyyn leipävuokaan. Paista uunissa, kunnes paistos on	

ruskistunut ja tuntuu kiinteältä (1 tunti)

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 156

Rasvaa yhteensä 4 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 0 g

Kolesterolia 0 mg

Proteiineja 4 g

Hiilihydraatteja 26 g

Natriumia 71 g

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0