

Medvehagymás – füstölt sajtos haltekercs párolt rizzsel

Hozzávalók / 1 adag:

- 10 dkg afrikai harcsa
- 20 g füstölt sajt
- 5 ml olívaolaj
- 3 g jódozott só
- 0,1 cs. medvehagyma
- 1 g fehér bors
- 80 g barna rizs
- 10 ml étolaj
- 20 ml főzőtejszín
- 10 g citrom

Elkészítés:

1. A harcsafilét megtisztítjuk, tenyérnyi szeleteket vágunk belőle (kb: 2 szelet/adag)
2. Fűszerezük: sóval, borssal
3. A szeleteket megkenjük kevés olívaolajjal
4. Frissen aprított medvehagymát és 1 -1 darab füstölt sajtot teszünk minden szeletre és feltekerjük
5. A roládokat tepsibe rendezzük és tejszínnel megöntözzük
6. kb: 200 C fokos sütőben, légkeveréssel sütjük 30 percig
7. A rizst megmossuk, szikkadni hagyjuk
8. Feltesszük a rizs mennyiségnek megfelelő kétszeres mennyiségű vizet forrni
9. A vízbe kevés sót teszünk
10. A rizst étolajban felforrósítjuk, felöntjük a felforralt ízesített vízzel, elkeverjük
11. Fedővel letakarva közepes hőmérsékletű sütőben megpároljuk

Az Európai Unió tagállamokon belül Magyarország halfogyasztását tekintve szinte a sor végén kullog 3,7 kg/ fő/év. A hal valójában az emberiség legősibb tápláléka.

Omega-3, A, B, D vitaminokban gazdag, jelentős a foszfor, kalcium, vas, jódtartalmú ásványi anyagokban. Az afrikai harcsa tengeri hal, telítetlen zsírsavakban gazdag, ajánlott legalább 10 naponta fogyasztani. A medvehagyma szintén tradicionális nyersanyag, fogyasztása egészséges.