



## Rizzsel és spenóttal töltött sertéskaraj

### Hozzávalók

- 1 db Maggi Tyúkhúsleveskocka
- 400 g Sertés, friss, bélszín, hosszúkaraj, színhús, nyers
- 1.5 g Fűszerek, oregánó, szárított
- 1.35 g Fűszerek, kakukkfű, szárított
- 3.1 g Fűszerek, fokhagyma por
- 250 g spenót
- 200 g Rizs, fehér, hosszú szemű, szabályos, nyers, dúsított
- 0.5 fej vöröshagyma
- 1 db paradicsom
- 1 dl Alkoholos italok, bor, asztali, vörös
- 1 csipet feketebors
- 1 g só

### Elkészítés

- Fűszerezzük meg a sertéskarajt sóval, borssal, oregánóval, kakukkfűvel, fokhagymaporral, majd tegyük félre.
- Pároljuk meg a spenótot. Főzzük meg a rizst, a főzővízbe tegyünk egy Maggi kockát.
- Keverjük össze a párolt spenótot és a főtt rizst. Szedjük a karajra, egyengessük el a tölteléket, és tekerjük fel a húst.
- A hagymát és a paradicsomot egy tepsibe tesszük. Helyezzük a tetejére a töltött sertéskarajt. A vörösbort öntsünk a hús köré, majd fedjük le fóliával.
- Előmelegített 180 °C fokos sütőben 50 percig sütjük az ételt. Ezután szedjük le a fóliát, és süssük további 25 percig, amíg a hús megpirul és átsül. Kivesszük a sütőből, felszeleteljük, és forrón tálaljuk.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	45.55 g
Energia	392.24 kcal
Zsír	6.2 g
Fehérje	27.55 g
Telített zsírok	2.84 g

106 Perc

4