

Gombás rizottó sült paradicsom feltéttel (2-3 főre)

Hozzávalók a rizottóhoz:

1 evőkanál extra-szűz olívaolaj
4 fokhagymagerezd, reszelve
1 közepes fej hagyma, apróra kockázva
1 csokor petrezselyem (felaprítva)
¾ csésze (10-15 dkg) vékonyra szelt bio barna, vagy fehér csiperkegomba (de lehet shiitake vagy erdei gomba is)
¼ teáskanál tengeri só
1 evőkanál mirin (elmaradhat)
1 ½ víz
1 ½ csésze kuktában főtt barna rizs (vagy rizottó rizs) – 2,5x-ös mandula tejben fő a kuktában
borsika fű vagy őrölt fekete bors
(((¼ teáskanál sörélesztő pehely – gluténérzékenyek nem fogyaszthatják)))

Hozzávalók lehetnek a tálaláshoz:

friss saláta levelek
édes balzsamecet

Melegítsük fel az olajat és pirítsuk a fokhagymát 1 percig. Adjuk hozzá a hagymát, és pirítsuk, amíg puha nem lesz.

Adjuk hozzá a gombát és a petrezselymet, a tengeri sót és pirítsuk tovább, kb. 5 percig.

Adjuk hozzá a mirint, ha használjuk, valamint a zöldséges leves alapot, vagy vizet, és forraljuk fel. Vegyük le közepesre a lángot, ha szükséges adjunk még hozzá sót, és főzzük 10-15 percig, vagy amíg a finom fűszeres íz előjön.

Adjuk hozzá a főtt barna rizst, és folytassuk a főzést közepes lángon, folyamatosan keverve az ételt egy fakanállal. Ha túl sűrű, adjunk hozzá vizet és/vagy mandulatejet (valamint aki használhatja, a sörélesztőpehelyt), és addig kevergessük, amíg el nem éri a rizottó a krémes állagot (pár perc).

Vegyük kicsire a lángot, és adjuk hozzá a borsika fűvet vagy a fekete borsot, amennyiben használunk. Hagyjuk párolódni további 5 percig. Ízesítsük, ha szükséges.

Tálaljuk a tetején salátalevéllal, valamint édes balzsamecettel, ha kívánjuk.

(A gombás zöldség keveréket és a rizst krémes állagúra külön-külön serpenyőben is készíthetjük. Használhatunk szárított shiitakét, vagy vargányát a rizottóhoz. Használhatjuk a vizet, amiben a szárított gombákat kiáztattuk.)

Sült paradicsom feltét:

2 nagy ökörszív paradicsom vagy húsparadicsom
2 evőkanál balzsamecet (lehet alma balzsamecet is)
2 evőkanál olíva olaj

ízlés szerint só

A paradicsomokat forrásba lévő vízbe dobjuk (még mielőtt a rizottónak nekiállunk), kb. 5 percre főzzük, leszűrjük és hagyjuk kihűlni, hogy le tudjuk húzni a héjukat.

Ha a héját eltávolítottuk, akkor félbevágjuk és egy kis serpenyőbe vagy lábosba tesszük őket a felezett oldaluknál fogva. Meglocsoljuk őket olívaolajjal és a balsamecettel, majd sózzuk. Előmelegített sütőben, hőlégkeveréssel 180 fokon 20 percig sütjük, majd a kész, akkor egyből 1-1 tányérra, a gombás rizottó tetejére emeljük egy lapáttal, meglocsoljuk az egészet a paradicsom szaftjával, és tálaljuk.