



Ρυζόγαλο στον φούρνο

15'Χρόνος
Εκτέλεσης**25'**Χρόνος
Ψησίματος**4-6**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Ζεσταίνουμε σε μια **κατσαρόλα** σε μέτρια φωτιά το γάλα μαζί με το ρύζι και τη μισή ζάχαρη, για 2-3 λεπτά.
- Παράλληλα, ανακατεύουμε σε ένα **μπολ** με ένα σύρμα χειρός τα αβγά μαζί με την υπόλοιπη ζάχαρη.
- Με το που πάρει μια βράση το γάλα, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και με τη βοήθεια μιας κουτάλας αδειάζουμε το μείγμα του γάλακτος στο μπολ με τα αβγά, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα χειρός.
- Μεταφέρουμε το μείγμα πίσω στην κατσαρόλα και τοποθετούμε σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά μέχρι να πάρει μια βράση το μείγμα, για περίπου 1-2 λεπτά.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, προσθέτουμε τις σταφίδες και ανακατεύουμε.
- Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα στρογγυλό **ταψί** 20 εκ. και ψήνουμε στον φούρνο για 20 λεπτά, μέχρι να πήξει το μείγμα.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει καλά.
- Ξεφορμάρουμε το ρυζόγαλο και σερβίρουμε με κανέλα.

Συστατικά

- 500 γρ. γάλα, 3,5%
- 200 γρ. ρύζι μπασμάτι, μαγειρεμένο, που έχει περισσέψει
- 50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 2 αβγά, μέτρια
- 50 γρ. σταφίδες ξανθές

Για το σερβίρισμα

- 1/2 κ.γ. κανέλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

176 Θερμίδες (kcal)	4.8 Λιπαρά (γρ.)	2.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	27.0 Υδατ/κες (γρ.)
9%	7%	13%	10%
18.0 Σάκχαρα (γρ.)	6.2 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.16 Αλάτι (γρ.)
20%	12%	2%	3%