

PAPRIKOVÉ RIZOTO

NA
1
PORCI**Suroviny:****Na vývar:**

- 1/2 cibule
- 1 mrkev
- 1 proužek řapíkatého celeru
- 1 čerstvé rajče
- Bobkový list, kuličky pepře

Na záličku:

- 130 g červené papriky
- 20 g nasekané bílé cibule
- 250 g vývaru
- 10 g extra panenského olivového oleje
- 50 g zelené papriky
- 5 g extra panenského olivového oleje

Na rizoto:

- 10 g másla
- 20 g nasekané bílé cibule
- 80 g MEVALIA rýže

Postup:

1. Připravíme vývar svařením zeleniny, bobkového listu a pepře v 1 litru vody po dobu přibližně 10 minut.
2. Na oleji zpěníme nasekanou cibuli a nakrájenou červenou papriku. Poté přidáváme vývar (celkem 250 ml). Jakmile zelenina změkne, dobře záličku promícháme a dáme stát stranou.
3. Zelené papriky nakrájíme na cca 1 cm velké kostky a osmahneme je zvlášť v oleji, jen do mírného změknutí, měly by zůstat stále trochu křupavé.
4. V pánvi rozpustíme máslo a přidáme nasekanou cibuli a rýži. Když se rýže začne mírně vařit, přidáme naběračku scezeného vývaru a promícháme, dokud se nevstřebá.
5. Pokračujeme ve vaření přibližně 15 minut a postupně přidáváme další naběračky vývaru.
6. Když je rýže téměř uvařená, promícháme se směsí z červených paprik a přidáme zelené papriky.
7. Podáváme okamžitě ještě vařící.

1 porce

Energie - 576 kcal

5,2 g bílkovin

215 mg Phe