

# Špenátové rizoto



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

**1992** kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **36 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/spenatove-rizoto>

## Příprava

Rýži dáme do osolené vroucí vody a vaříme 15-20 minut, dokud nezměkne. Mezitím na oleji dozlatova osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli. Snížíme teplotu, přidáme nakrájený špenát, přikryjeme pokličkou a dusíme 5-10 minut. Přidáme scezenou a uvařenou rýži, pepř a sůl dle chuti. Vše důkladně promícháme a můžeme podávat.

## Ingredience

- 2 lžíce olivového oleje
- 500 g dlouhozrné rýže
- 300 g špenátu
- sůl
- pepř
- 2 cibule

## Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Hlavní chod

