

Rizoto s pohankou a hlívou ústříčnou



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1231 kalorií , **0 g** cukrů , **52 g** tuků , **49 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/rizoto-s-pohankou-a-hlívou-ustricnou>

Příprava

V kastrolu se silným dnem rozežřejeme olej a polovinu másla. Přidáme cibuli nakrájenou na drobné kostičky a plátky česneku. Mrkev oškrábeme, nastrouháme nahrubo a po dvou minutách vsypeme k cibuli s česnekem. Smažíme za občasného míchání další 2 minuty a poté přidáme na nudličky nakrájenou hlívu. Dál dusíme ještě asi 2 minuty. K zelenině nasypeme propláchnutou a okapanou pohanku a rýži. Smažíme, dokud rýže nezesklovatí. Přidáme nasekaný tymián, osolíme, opeříme a zalijeme vínem. Dál zprudka vaříme, dokud se víno nevyvaří. Přitom rizoto neustále mícháme, aby se nepřichytilo. Do rizota rozdrobíme kostku zeleninového bujonu. Vše zalijeme asi 600 ml vroucí vody a dusíme 15minut. Při dušení rizoto kontrolujeme, občas promícháme a případně doléváme vodou. 5 minut před koncem dušení vmícháme šafrán. K hotovému rizotu vložíme zbytek másla a nastrouhaný parmazán, promícháme, přiklopíme pokličkou a necháme ještě asi 5 minut, aby se všechny chutě propojily a rozvinuly.

Ingredience

- 1 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce másla
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 mrkev
- 200 g hlívy ústříčné
- 200 g loupáných pohankových krup
- 150 g kulatozrné rýže (arborio)
- 2 špetky tymiánu
- 150 ml suchého bílého vína
- 1 kostka zeleninového bujonu
- špetka šafránu
- 50 g strouhaného parmazánu
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Italská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně náročnější, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod

▣ **Tip k receptu**

Místo hlívy můžeme použít jakékoliv houby, ale chuť bude daleko výraznější.

