Pohankové rizoto s hlívou a zeleninou

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: **2**

1124 kalorií , **0 g** cukrů , **4 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: https://srecepty.cz/pohankove-rizoto-s-hlivou-a-zeleninou

Příprava

Mrkev očistíme a předvaříme (na skus). Pohanku propláchneme, zalijeme vodou, přidáme bujón a povaříme asi 5 minut. Pak necháme v hrnci dojít. Přebytečnou vodu slijeme. Hlívu nakrájíme na kostičky, osmažíme na oleji, přidáme kmín, medvědí česnek a jarní cibulku. Osolíme a opepříme. Smažíme do měkka. K hotové hlívě přidáme pohanku, mrkev pokrájenou na kostičky a vše promícháme.

Tip k receptu

Podáváme třeba na listech salátu.

Ingredience

- 2 ks mrkve
- 1 hrnek pohanky (lámanky)
- 1/2 kostky hovězího bujónu
- 400 g hlívy ústřičné
- 2 lžíce řepkového oleje
- 1 lžička kmínu
- 1 hrst medvědího česneku (nebo obyčejného dle chuti)
- 2 ks jarní cibulky
- sůl
- pepř

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Rychlovka