

Krabí rizoto s ovocem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: **3**

1650 kalorií , **0 g** cukrů , **74 g** tuků , **20 g** bílkovin

Autor: Kantarina

Odkaz: <https://srecepty.cz/krabi-rizoto-s-ovocem>

Příprava

Rýži uvaříme ve vodě se šťávou z kompotu.
Na oleji osmahneme nakrájené tyčinky,
promícháme s rýží, nakrájeným mangem a
ananasem a dáme do zapékací misky.
Posypeme nastrohaným kokosem a
necháme cca 15 minut zapéct.

Ingredience

- 200 g krabích tyčinek
- 250 g krátkozrnné rýže
- 2 velká manga
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 150 g kokosového ořechu
- 1 sklenka ovocného ananasového kompotu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně
náročnější, Exotika, Labužník, Hlavní chod