Rizoto s mušlemi a mořskými plody

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: **4**

165 kalorií , **1 g** cukrů , **1 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: https://srecepty.cz/rizoto-s-muslemi-a-morskymi-plody

Příprava

Jemně nakrájenou cibuli orestujeme na oleji, přidáme rýži, opražíme, zastříkneme vínem, přivedeme k varu a pak postupně, po malých dávkách, přidáváme víno a kuřecí vývar. Rýži za průběžného promíchávání vaříme na mírném ohni, dokud není na skus, asi 15 minut (podle druhu rýže). Jakmile je rizoto hotové, ochutíme jej solí, pepřem a tymiánem, zjemníme máslem. Česnek nakrájený na plátky orestujeme na olivovém oleji dozlatova, přidáme mušle, promícháme a zalijeme vínem. Jakmile se mušle otevřou, přidáme sépie a krevety. Promícháme a přidáme Heinz rajčatové pyré nebo drcená rajčata, sůl a pepř. Recept pochází z knihy Jak chutná Andalusie a Jak chutná Itálie z Edice ČT.

Tip k receptu

Kombinace mořských plodů a rizota povýší tradiční pokrm na nevšední chuťový zážitek.

Ingredience

- 1 malá cibule
- 90 ml olivového oleje (z čehož 40 ml do omáčky)
- 240 g rýže Arborio
- 300 ml bílého vína (z čehož 100 ml do omáčky)
- 350 ml silného kuřecího vývaru
- sůl
- pepř bílý
- 1 snítka tymiánu nebo špetka sušeného
- 50 g másla na zjemnění
- zbytek ingrediencí na omáčku: 10 stroužků česneku
- 200 g mušlí - slávka jedlá
- 200 g mušlí - vongole
- 100 g sépie
- 100 g vyloupaných krevet
- 400 g drcených loupaných rajčat, nemáte-li k dispozici kvalitní rajčata, použijte Heinz TOMATO FRITO - rajčatové pyré s rostlinným olejem, ochuceným osmahnutou cibulkou a česnekem
- 40 g hoblin parmezánu

Kategorie

Výjimečný den, Španělská, Celoročně, Finančně náročnější, Ryby a dary moře, Exotika, Labužník, Hlavní chod