Venkovské rizoto

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: **4**

1528 kalorií , **0 g** cukrů , **47 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: https://srecepty.cz/venkovske-rizoto

Příprava

Olej i máslo rozehřejeme, jakmile je máslo roztopené a olej rozehřátý, vhodíme cibuli a necháme ji zesklovatět. Poté přihodíme mrkev a chvíli smažíme, přidáme žampiony a ještě chvíli smažíme. Asi po 2 minutách přisypeme na malé kousky nakrájené kuřecí prso, sladkou mletou papriku a opláchnutou rýži s pohankou. Chvíli smažíme, za stálého promíchávání, než se rýže i pohanka obalí tukem. Osolíme, opepříme a podlijeme vývarem. Na mírném ohni dusíme a v případě potřeby ještě podléváme. Ke konci dušení přisypeme hrášek a počkáme až celé rizoto jakoby zkrémovatí. Můžeme podávat.

Tip k receptu

Do rizota můžeme přidat taky kukuřici, nebo místo kuřecího prsa použít kuřecí srdíčka.

Ingredience

- 2 lžíce oleje
- 1 lžíce másla
- 1 malá konzerva hrášku
- 1 malá konzerva žampionů
- 1 cibule nadrobno
- 2 mrkve nakrájené na kolečka
- 1-2 kuřecí prsa
- 1 lžička mleté papriky
- 150 g kulatozrnné rýže
- 200 g pohankových krup
- 250 ml drůbežího vývaru
- sůl a pepř dle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod