

PORTOBELLO RIZOTO

Krémové rizoto s ricottou, portobello houbami a pórkem je lahodné spojení jemných chutí a sametové konzistence.



PORCE: NĚKOLIK COOKING TIME: 35 MIN

INGREDIENCE

balení kuřecích prsou

1 pórek

3 kapie

1 červená cibule

balení portobello žampionů

1 balení ricotta sýru

balení jasmínové rýže

pažitka

olivový olej

sůl, pepř

POSTUP

Nejprve dáme vařit rýži a mezitím se pustíme do přípravy zeleninové směsi. Na rozpálenou pánev přidáme nasekanou cibuli, kapi, pórek a nakrájené portobello houby. Zakápneme olivovým olejem a restujeme, dokud zelenina nezměkne. Poté směs osolíme, opepříme a vmícháme ricottu, kterou necháme v teple zcela rozpustit. Směs odstavíme.

Uvařenou rýži necháme chvíli odpočinout, poté ji promícháme s připravenou zeleninovou směsí. Na závěr přidáme nasekanou čerstvou pažitku.

Nakonec ogrilujeme osolená a opepřená kuřecí prsa na olivovém oleji. Rizoto podáváme společně s grilovaným masem.

NUTRIČNÍ HODNOTY RIZOTA BEZ MASA

(VYDĚLTE VLASTNÍM POČTEM PORCÍ)

KCAL BÍLKOVINY SACHARIDY CUKRY TUKY

2283 65G 421G 12G 33G