

Zeleninovo parmezánové rizoto

Suroviny:

- 300g guľatozrnnej ryže
- 50g nastúhaného parmezánu
- 50g zeleného hášku
- 50g zelenej fazule
- 2 mrkvy
- brokolica
- 2 strúčiky cesnaku
- 2dcl vývaru
- 1 lyžica olivového oleja
- soľ
- mleté čierne koreníe
- kurkuma
- korianeder



Postup:

Ryžu uvaríme domäkka. Na panvici si zohrejeme olej a zľahka orestujeme mrkvu, hrášok a zelenú fazuľu.

Potom pridáme brokolicu a podlejeme polovicou pripraveného vývaru a podusíme.

Do takto podusenej zeleniny pridáme uvarenú ryžu, premiešame a podlejeme vývarom ktorý nám zostal.

Na záver pridáme pretlačený cesnak, soľ, koreníe, kurkumu, koriander a parmezán.

Takto pripravené vláčne rizoto premiešame a môžeme podávať.