

Talianske rizoto

Tatiana Kožáková

Ingrediencie:

- 400g guľatej ryže (arborio)
- 1l mäsoveho vývaru (buď z bujónu alebo z mäsa)
- 1 dcl bieleho vína
- 1 šalotka
- 400g kuracích prs
- 300g žampiónov
- 250g paradajok
- 100g masla
- 50g strúhaného parmezánu
- Soľ
- mleté čierne korenie
- čerstvá bazalka

Postup:

Na polovici masla opražíme šalotku, hneď za ňou pridáme ryžu, premiešame a pridáme biele víno. Miešame pokiaľ sa víno neodparí. Potom naberačkou pridáme vývar, kým sa neodparí a takto postupne spotrebujeme všetok vývar. Ryžu po celý čas musíme miešať a mať stlmený plyn. Medzitým si na druhej polovici masla opražíme pokrájané žampióny a osolíme. Ďalej si opražíme nadrobno nakrájané kuracie prsia a ochutíme ich soľou a čiernym korením. Tesne pred dovarením ryže primiešame kuracie prsia, žampióny, pokrájané paradajky, taktiež pridáme nastrúhaný parmezán, čierne korenie a pokiaľ sme použili vývar z mäsa, tak aj soľ. (pri použití bujónu už soliť netreba). Hotové jedlo ozdobíme čerstvou bazalkou.



Celkovo (4 porcie):

	kJ	kcal	Bielkoviny	Sacharidy	Tuky
<i>Ryža (400g)</i>	2000	500	12g	100g (0 cukry)	1g
<i>Kuracie prsia (400g)</i>	1840	460	90g	0g	4g
<i>Žampióny (300g)</i>	300	75	2g	3g	0,2g
<i>Paradajky (250g)</i>	180	45	0g	10g	0,6
<i>Parmezán (50g)</i>	700	175	10g	1g	14g
<i>Maslo (100g)</i>	3000	750	0g	0g	80g
Spolu	8020	2005	114g	114g	99,8g

1 porcia = 2005kJ 501 kcal 28,5g 28,5g 24,95g