



Cuketové rizoto

Ingredience

střední cuketa: **1 ks**
rýže: **250 g**
cibule: **1 ks**
zeleninový vývar: **500 ml**
olej
sůl
mletý koriandr

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Troubu předehřejeme na 200 °C. Cibuli oloupeme, nakrájíme najemno a v zapékačím mísce na oleji zesklivatíme. Cuketu omyjeme a osušíme. Pokud je cuketa starší s tvrdou slupkou, oloupeme ji, mladé cukety loupat nemusíme. Z cukety vydlabeme jádra, nakrájíme ji na malé kousky, přidáme k cibuli a krátce...

Cuketové rizoto - recept

Troubu předehřejeme na 200 °C. Cibuli oloupeme, nakrájíme najemno a v zapékačím mísce na oleji zesklovatíme. Cuketu omyjeme a osušíme. Pokud je cuketa starší s tvrdou slupkou, oloupeme ji, mladé cukety loupat nemusíme. Z cukety vydlabeme jádra, nakrájíme ji na malé kousky, přidáme

k cibuli a krátce osmahneme. Rýži propláchneme a přidáme k zelenině. Vše zalijeme zeleninovým vývarem, osolíme a okořeníme (místo mletého koriandru můžeme použít třeba kari). Rizoto přivedeme k varu, zakryjeme poklicí a dáme do trouby. **Cuketové rizoto** pečeme v troubě **podle typu rýže 40 - 60 minut**.

Pro sytější verzi můžeme cuketové rizoto obohatit o **kuřecí maso** (osmahneme na cibulce před cuketou), další druhy **zeleniny** (mrkev, petržel, kukuřice, hrášek – vždy začínáme přidávat na cibulku na kousky nakrájenou zeleninu od nejtvrdší) a/nebo můžeme rizoto posypat strouhaným sýrem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí