



Kroupové rizoto

Ingredience

kroupy: **200 g**
žampiony: **100 g**
mrkev: **1 ks**
hrášek: **3 PL**
cibule: **1 ks**
česnek – stroužek: **1 ks**
bílé víno: **200 ml**
olej
máslo
sůl
pepř
majoránka
bobkový list
nové koření
petrželka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zdravé, neuděláte chybu

Do hrnce s vroucí osolenou vodou dáme kroupy s bobkovým listem a několika kuličkami nového koření a vaříme doměkka cca 20 - 30 minut. Ještě lepší chuti dosáhneme, pokud místo vody použijeme zeleninový vývar. Cibuli nakrájíme najemno, mrkev na nudličky, žampiony na

plátky. Na pánvi nejprve na oleji...

Kroupové rizoto - recept

Do hrnce s vroucí osolenou vodou dáme kroupy s bobkovým listem a několika kuličkami nového koření a **vaříme doměkka cca 20 - 30 minut**. Ještě lepší chuti dosáhneme, pokud místo vody použijeme zeleninový vývar.

Cibuli nakrájíme najemno, mrkev na nudličky, žampiony na plátky. Na pánvi nejprve na oleji a kousku másla zesklivatíme cibuli, pak přidáme mrkev, krátce ji orestujeme, dále žampiony, osolíme, opepříme, přidáme hrášek, majoránku a prolisovaný česnek a opět orestujeme. Poté vše podlijeme bílým vínem a dusíme, dokud se víno nevypaří.

Kroupy scedíme a společně s nasekanou petrželkou přidáme k zelenině. Vše promícháme a případně dosolíme. **Kroupové rizoto** můžeme podávat jako přílohu ke kuřecímu masu či lososovi.

Žampiony můžeme nahradit sušenými houbami, které předem namočíme v horké vodě. Místo majoránky můžeme použít oregano nebo tymián. Kroupové rizoto můžeme také zjemnit několika lžicemi smetany.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí