



Vepřové rizoto se zeleninou

Ingredience

rýže: **150 g**
vepřová kýta nebo panenka: **250 g**
vývar: **100 ml**
cibule: **1 ks**
žampiony: **3 ks**
stroužek česneku: **2 ks**
mrkev: **2 ks**
sterilovaná kukuřice: **2 PL**
sterilovaný hrášek: **2 PL**
olej
sůl
pepř
kari
sójová omáčka
parmazán

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Rýži propláchneme a uvaříme. Může zůstat lehce tvrdká. Mrkev očistíme a asi 5 minut povaříme ve vroucí vodě, poté scedíme. V hluboké pánvi nebo hrnci si rozehtejeme olej. Na něm orestujeme cibuli, přidáme nadrobno nakrájené žampiony, hrášek, kukuřici, nakrájenou mrkev a nasekaný česnek. Zalejeme...

Vepřové rizoto se zeleninou - recept

Rýži propláchneme a uvaříme. Může zůstat lehce tvrdká. Mrkev očistíme a asi 5 minut povaříme ve vroucí vodě, poté scedíme. V hluboké pánvi nebo hrnci si rozehtejeme olej. Na něm orestujeme cibuli, přidáme nadrobno nakrájené žampiony, hrášek, kukuřici, nakrájenou mrkev a nasekaný česnek. Zalejeme vývarem (nebo výpekem z masa) a **podusíme asi 10 minut.**

Mezitím si rozpálíme na pánvi olej a zprudka na něm osmažíme vepřové maso, které přidáme k zeleninové směsi. Dušenou zeleninu s vepřovým masem smícháme s uvařenou rýží. Důkladně promícháme. Osolíme, opepříme a dle chuti přidáme sójovou omáčku a kari.

Vepřové rizoto se zeleninou podáváme posypané parmazánem. Skvěle se k němu hodí kyselý okurek.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí