

Dýňové krémové rizoto se šalvějí



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 55min , Porce: 4

2241 kalorií , **0 g** cukrů , **71 g** tuků , **56 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/dynove-kremove-rizoto-se-salveji>

Příprava

Cibuli nakrájíme na drobno. Rýži si opláchneme v sítu a necháme okapat. Poté rozpustíme, nejlépe ve woku, máslo a zpěníme na něm cibuli. Přisypeme dýni a asi 10 minut opékáme a často promícháváme. Pak přisypeme okapanou rýži a zalijeme vínem. Vaříme tak dlouho, dokud se víno nevyvaří. Poté po částech přiléváme vývar tak, že jej vždy necháme zpoloviny vyvařit. Vývar přidáváme, dokud nám rýže nezměkne. Jakmile je rýže i dýně měkká, necháme vyvařit vývar úplně. Osolíme, opepříme a přidáme šalvěj, ještě asi 2 minuty povaříme a vypneme. Do horkého rizota vmícháme strouhaný parmazán a zakysanou smetanu. Můžeme podávat.

▣ Tip k receptu

Zakysaná smetana jde nahradit mascarpone, nebo vynechat. Máslo můžeme samozřejmě vyměnit za olivový olej, ale není to ono.



Ingredience

- 1 lžíce másla
- 1 cibule
- 1 kg dýně
- 1 kelímek zakysané smetany
- 300 g kulatozrné rýže
- 2 lžičky šalvěje
- špetka soli a pepře
- 1,5 l drůbežního vývaru
- 100 g strouhaného parmazánu
- 250 ml bílého vína

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Něco extra, Rodina, Hlavní chod