

# Jednoduché zeleninové rizoto



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

247 kalorií , 0 g cukrů , 4 g tuků , 0 g bílkovin

**Autor:** Zuzana Mellenová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/jednoduche-zeleninove-rizoto>

## Příprava

Rýži propláchneme, vsypeme do hrnce a zalijeme osolenou vodou tak, aby přesahovala cca 1-2 cm. Připravíme si hrášek, kukuřici, mrkev a papriku nakrájené na drobné kostičky. Použijeme-li takovouto čerstvou zeleninu, vložíme ji ihned spolu s rýží do hrnce, přikryjeme a dusíme cca 20 minut, dokud není rýže hotová. Měla by být po vyvaření vody. Použijeme-li zeleninu mraženou, tu přidáme k rýži až asi v půli dušení, cca po 10 minutách. Zvlášt na pánvi zahřejeme trošku másla nebo olivového oleje. Hotovou rýži se zeleninou přisypeme, promícháme a máme hotovo. Podáváme posypané strouhaným tvrdým sýrem.

### ▣ Tip k receptu

Pro malé děti doporučujeme spíše olivový olej a nemraženou zeleninu (jen čerstvou). Rovněž se vyhněte kořenění paprikou nebo přílišnému solení.



## Ingredience

- 400 g krátkozrné rýže
- troška másla nebo olivového oleje
- hrneček hrášku
- hrneček kukuřice
- 2 mrkve
- 1 bílá paprika
- 1 lžička soli
- 1 lžička mleté sladké papriky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod