

# Krabí rizoto s ovocem



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 50min , Porce: 3

**1650** kalorií , **0 g** cukrů , **74 g** tuků , **20 g** bílkovin

**Autor:** Kantarina

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/krabi-rizoto-s-ovocem>

## Příprava

Rýži uvaříme ve vodě se šťávou z kompotu. Na oleji osmahneme nakrájené tyčinky, promícháme s rýží, nakrájeným mangem a ananasem a dáme do zapékací mísy. Posypeme nastrohaným kokosem a necháme cca 15 minut zapéct.

## Ingredience

- ✓ 200 g krabích tyčinek
- ✓ 250 g krátkozrnné rýže
- ✓ 2 velká manga
- ✓ 1 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 150 g kokosového ořechu
- ✓ 1 sklenka ovocného ananasového kompotu

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně náročnější, Exotika, Labužník, Hlavní chod