

Medailonky z hovězí svíčkové na dýňovém krémovém rizotu



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 1

1402 kalorií , 0 g cukrů , 56 g tuků , 59 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/medailonky-z-hovezi-svickove-na-dynovem-kremovem-rizotu>

Příprava

Nejprve si dýni vydlabeme (vyjádříme) a zbavíme slupky. Dýni rozkrájíme na větší kusy cca 0,5 – 1 kg, vložíme na plech, zakápneme olivovým olejem, osolíme, opepříme, vložíme do mírně předehřáté trouby při teplotě 120 – 140 °C a pečeme do změknutí. Mezitím si připravíme zbylé ingredience. Upečenou dýni vyjeme z trouby a necháme vychladnout. Vychladlou dýni nastrouháme na hrubém struhadle. Z očištěné, chlazené hovězí svíčkové si ukrojíme 2 medailonky, každý o váze 100 g. Na vysoké pánvi dozlatova orestujeme červenou cibulku a nejmenou nakrájenou panchettu, podlijeme kuřecím vývarem a přivedeme k varu. Do vývaru přidáme nastrouhanou dýni a podušenou rýži Arborio. Rizoto nám začne krémovatět v důsledku vysokého obsahu škrobu v rýži. Přidáme hrst nadrobno nasekaných čerstvých bylinek. Mezitím si na rozpálený gril položíme medailonky ze svíčkové, které osolíme a opepříme. Grilujeme z každé strany cca 2 minuty. Poté sejmete maso z grilu a

Ingredience

- ✓ 200 g chlazené hovězí svíčkové z mladého býčka (očištěné)
- ✓ sůl a pepř dle potřeby
- ✓ 200 g rýže Arborio
- ✓ 10 g upečené dýně
- ✓ 30 g italské zauzené panchetty
- ✓ 5 g červené cibule
- ✓ 1 dcl vývaru
- ✓ čerstvé bylinky podle chuti
- ✓ hruška másla

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Maso, Obiloviny, těstoviny a rýže, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod

necháme chvíli odpočinout, aby se šťáva rozptýlila do celého masa. Do horkého odstaveného rizota (už nevaříme) přidáme hrudku vychlazeného másla a promícháme. Tím získá ke své krémovitosti jemnou máslovou příchuť a lesklost. Servírujeme na talíř.

