

# Parmezánové rizoto



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**2542** kalorií , **0 g** cukrů , **150 g** tuků , **42 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

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

## Příprava

Česnek rozdrtíme čepelí nože a osmažíme ho na oleji. Poté česnek vyjmeme a na olej dáme jemno nakrájenou šalotku. Osmažíme ji a přidáme rýži. Restujeme až rýže trochu zprůhlední a zalijeme vínem, které necháme odpařit. Poté přidáme naběračku vývaru a dusíme. Podle potřeby přidáváme po naběračkách další vývar. Až je rýže měkká (20 min) odstavíme a přidáme parmezán a máslo až se rozpustí.



### Tip k receptu

Podáváme zakápnuté olivovým olejem s hoblíčkami parmezánu.



## Ingredience

- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 2-3 stroužky česneku
- ✓ 1 ks šalotky
- ✓ 320 g kulatozrné rýže
- ✓ 200 ml bílého vína
- ✓ 500 ml drůbežího vývaru
- ✓ 4 lžíce parmezánu
- ✓ 150 g másla

## Kategorie

Obyčejný den, Italská, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Hlavní chod