

# Pohankové rizoto s hlívou a zeleninou



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 25min , Porce: 2

**1124** kalorií , **0 g** cukrů , **4 g** tuků , **40 g** bílkovin

**Autor:** Jana Smidži

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/pohankove-rizoto-s-hlivou-a-zeleninou>

## Příprava

Mrkev očistíme a předvaříme (na skus). Pohanku propláchneme, zalijeme vodou, přidáme bujón a povaříme asi 5 minut. Pak necháme v hrnci dojít. Přebytkovou vodu slijeme. Hlívu nakrájíme na kostičky, osmažíme na oleji, přidáme kmín, medvědí česnek a jarní cibulku. Osolíme a opepříme. Smažíme do měkka. K hotové hlívě přidáme pohanku, mrkev pokrájenou na kostičky a vše promícháme.



### Tip k receptu

Podáváme třeba na listech salátu.

## Ingredience

- ✓ 2 ks mrkve
- ✓ 1 hrnek pohanky (lámanky)
- ✓ 1/2 kostky hovězího bujónu
- ✓ 400 g hlívy ústříčné
- ✓ 2 lžíce řepkového oleje
- ✓ 1 lžička kmínu
- ✓ 1 hrst medvědího česneku (nebo obyčejného dle chuti)
- ✓ 2 ks jarní cibulky
- ✓ sůl
- ✓ pepř

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka

