

Rizoto s kuřecím masem a houbami

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

219 kalorií , **0 g** cukrů , **8 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/rizoto-s-kurecim-masem-a-houbami>

Příprava

Cibuli nasekáme najemno (pro děti ji moc nedoporučujeme), zpěníme na olivovém oleji. Přidáme na drobné kostičky nakrájené kuřecí maso, nedovařenou rýži, osolíme, opepříme. Orestujeme, přidáme předem namočené houby a zalijeme bujónem (1-2 naběračky), vždy po vydušení přilijeme další, dokud není rýže měkká a rizoto pěkně spojené (ne však na kaši).

Tip k receptu

Pro děti nedoporučujeme solit, ani pepřit. Použití cibule by mělo být minimální.

Ingredience

- 400 g krátkozrné rýže
- 150 g kuřecích prsou
- 1 hrst sušených hub
- 1 lžička soli
- 1/2 lžičky mletého pepře
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 1,5 l drůbežího bujónu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Hlavní chod