

Rizoto s mungo klíčky, mrkví a pórkem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

220 kalorií , 0 g cukrů , 24 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/rizoto-s-mungo-klucky-mrkvi-a-porkem>

Příprava

Ve woku si na másle zpěníme cibulku, vhodíme omytý a na nudličky nakrájený pórek a smažíme. Jakmile nám začíná pórek hnědnout, vhodíme nadrobno nakrájenou mrkev a ještě chvíli smažíme. Poté přisypeme rýži a smažíme, dokud nám nezačne rýže trosku prskat. Poté zalijeme trochou vody z mungo výhonků a dusíme. Následně dusíme a podlíváme vodou, dokud není rýže měkká. Přidáme koření a mungo výhonky. Ještě chvíli dusíme dokud se nevypaří všechna tekutina a můžeme podávat.



Tip k receptu

Místo mungo výhonků můžeme dát ciznu a místo rýže kuskus nebo bulgur. Prostě si může každý uzpůsobit dle své chuti.

Ingredience

- ✓ 3 hrnky rýže
- ✓ 2 pórký
- ✓ 1 mrkev
- ✓ 2 lžíce másla
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 1/2 konzervy mungo výhonků
- ✓ 2 lžičky kari koření
- ✓ 1/2 lžičky kurkumy
- ✓ 3 hřebíčky
- ✓ 1 cibule najemno

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod

