

Rizoto s mušlemi a mořskými plody



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

165 kalorií , 1 g cukrů , 1 g tuků , 9 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/rizoto-s-muslemi-a-morskymi-plody>

Příprava

Jemně nakrájenou cibuli orestujeme na oleji, přidáme rýži, opražíme, zastříkneme vínem, přivedeme k varu a pak postupně, po malých dávkách, přidáváme víno a kuřecí vývar. Rýži za průběžného promíchávání vaříme na mírném ohni, dokud není na skus, asi 15 minut (podle druhu rýže). Jakmile je rizoto hotové, ochutíme jej solí, pepřem a tymiánem, zjemníme máslem. Česnek nakrájený na plátky orestujeme na olivovém oleji dozlatova, přidáme mušle, promícháme a zalijeme vínem. Jakmile se mušle otevřou, přidáme sépie a krevety. Promícháme a přidáme Heinz rajčatové pyré nebo drcená rajčata, sůl a pepř. Recept pochází z knihy Jak chutná Andalusie a Jak chutná Itálie z Edice ČT.



Tip k receptu

Kombinace mořských plodů a rizota povýší tradiční pokrm na nevšední chuťový zážitek.

Ingredience

- ✓ 1 malá cibule
- ✓ 90 ml olivového oleje (z čehož 40 ml do omáčky)
- ✓ 240 g rýže Arborio
- ✓ 300 ml bílého vína (z čehož 100 ml do omáčky)
- ✓ 350 ml silného kuřecího vývaru
- ✓ sůl
- ✓ pepř bílý
- ✓ 1 snítka tymiánu nebo špetka sušeného
- ✓ 50 g másla na zjemnění
- ✓ zbytek ingrediencí na omáčku: 10 stroužků česneku
- ✓ 200 g mušlí - slávka jedlá
- ✓ 200 g mušlí - vongole
- ✓ 100 g sépie
- ✓ 100 g vyloupaných krevet
- ✓ 400 g drcených loupaných rajčat, nemáte-li k dispozici kvalitní rajčata, použijte Heinz TOMATO FRITO - rajčatové pyré s rostlinným olejem, ochuceným osmahnutou cibulkou a česnekem
- ✓ 40 g hoblin parmezánu

Kategorie

Výjimečný den, Španělská, Celoročně,
Finančně náročnější, Ryby a dary moře,
Exotika, Labužník, Hlavní chod

