

Špenátové rizoto



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 35min , Porce: 4

1992 kalorií , **0 g** cukrů , **16 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: Milena

Odkaz: <https://srecepty.cz/spenatove-rizoto>

Příprava

Rýži dáme do osolené vroucí vody a vaříme 15-20 minut, dokud nezměkne. Mezitím na oleji dozlatova osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli. Snížíme teplotu, přidáme nakrájený špenát, přikryjeme pokličkou a dusíme 5-10 minut. Přidáme scezenou a uvařenou rýži, pepř a sůl dle chuti. Vše důkladně promícháme a můžeme podávat.

Ingredience

- ✓ 500 g dlouhozrné rýže
- ✓ 300 g špenátu
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 2 cibule

Kategorie

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

