

# Špaldové zeleninové rizoto

**Počet porcí:** 1

**Doba přípravy:** 45 minut

## Postup přípravy

Špaldové kroupy namočíme na 12 hodin do vody, pak je uvaříme ve vodě v hrnci se špetkou soli doměkka. Na oleji orestujeme nakrájenou zeleninu - cibuli, papriku, mrkev, brokolici a hrášek. Přidáme špaldu, dochutíme kořením, bujónem, hořčicí a lisovaným česnekem. Prohřejeme, ke konci ještě přidáme parmazán, posypeme petrželkou a podáváme.

## Ingredience

- **Brokolice** - 30 g
- **Cibule volná** - 10 g
- **Mrkev** - 30 g
- **Paprika červená** - 30 g
- **Česnek** - 2.5 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Petrželová nať** - 1 g
- **Olivový olej** - 6 g
- **Kroupy, Krupky** - 34 g
- **Parmazán 100 g** - 15 g
- **Zeleninový bujón 6x10 g** - 5 g
- **Hořčice kremžská 100 g** - 10 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 0.5 g
- **Hrášek 350 g** - 30 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

**DIABETICA.CZ**

VÁŠ SEZNAM ONLINE

