

Kapustové rizoto s houbami

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 30 minut

Postup přípravy

Jarní cibulku nakrájíme na kolečka. Rýži propláchneme studenou vodou a v hrnci zahřejeme olej, necháme na něm zesklivatět cibulku. Vmícháme kapustu a pár minut ji podusíme. Pak přidáme rýži, houby, bujón a dusíme ještě 2 minuty. Podle potřeby přidáváme vodu a dusíme pod pokličkou do změknutí rýže. Na závěr osolíme, opepříme, dochutíme citrónovou šťávou, posypeme petrželkou a parmazánem.

Ingredience

- **Kapusta biela** - 240 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 2 g
- **Houby čerstvé** - 80 g
- **Petrželová nať** - 2 g
- **Citróny** - 10 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Cibulka jarní** - 30 g
- **Parmazán 100 g** - 30 g
- **Zeleninový bujón 6x10 g** - 8 g
- **Pitná voda nesycená** - 440 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Lagris rýže arborio 500 g** - 58 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

