magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Recepty 27. 10. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

Rizoto s červenou řepou a vínem

URL článku: magazin/recepty/Rizoto-s-cervenou-repou-a-vinem__s10007x10056.html

Toto rizoto je ve znamení červené – řepy, vína, cibule a fazolí, ochucené parmazánem a čerstvým tymiánem.

VÍM, CO JÍM
VIEM, ČO JEM

Foto: Tomáš Martínez

Bílkoviny v rizotu

Rizoto s červenou řepou chutná skvěle jen tak posypané parmazánem. Aby však nechyběly v hlavním pokrmu bílkoviny, **zkusila jsem kombinace sýru cottage a červených fazolí a výsledná chuť byla výborná**. Místo klasické

rýže použijte kulatozrnnou celozrnnou variantu, která se hodí právě do rizota a oproti bílé rýže je bohatší na vitamíny, minerály a vlákninu.

SUROVINY:

cibule červená	100g
olej olivový	20g
rýže celozrnná kulatozrnná	300g
víno červené	100g
vývar zeleninový	300g
fazole červené Bonduelle	100g
řepa červená	300g
sůl	2g
pepř	2g
tymián čerstvý	5g
česnek	10g
sýr cottage	150g
sýr parmezán	50g

POSTUP:

Cibuli nakrájíme ne jemno a na olivovém oleji orestujeme spolu s nasekaným česnekem. Přidáme propláchnutou rýži a chvíli restujeme. Pak přidáme oloupanou a pokrájenou řepu na kostičky opět společně všechno chvíli

restujeme. Přilijeme víno a necháme odpařit za občasného míchání. Pak postupně přiléváme vývar až do uvaření rýže. Na závěr vmícháme fazole (slité a opláchnuté), cottage sýr, čerstvý tymián, sůl a pepř a nastrouhaný parmazán.

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím.

Výživové údaje		**na porci**	**na 100g**	**celkem**	**Kritéria Vím, co jím**
		480g		3 porce	hlavní jídlo
energetická hodnota (kcal]	kcal	682	142	2 045,3	max 400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	25	5,2	74,5	-
sacharidy	g	95	16,7	284,1	-
z toho cukry	g	11	2,3	33,2	-
tuky	g	16	3,4	48,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SAFA)	g	6	1,2	17,4	≤ 1.1 g/100g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0.1 g/100g nebo ≤ 13 % energetické hodnoty
vláknina	g	9	1,8	26,2	
sodík	mg	1	0,16	2,308	≤ 2.2 mg/kcal
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 2.5g/100g or ≤ 13% ener.hodnoty

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz