Recepty 25. 9. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Halibut se špenátovým rizotem

URL článku: magazin/recepty/Halibut-se-spenatovym-rizotem__s10007x19206.html

Ryby by se na našich talířích měly objevovat ideálně 2x týdně. Kdy jste měli naposledy rybu vy? Odhaduji, že odpověď mnohých z vás bude "o Vánocích". A to je velká škoda. Pojďte to napravit a připravte si tuto vynikající rybu v kombinaci se špenátovým rizotem.

Halibut je výborná bělomasá ryba s jemnou chutí. Připravený je opravdu během chvilky, dejte proto pozor, abyste ho příliš nevysušili. Při přípravě ryb je vždy

důležité, aby ryba byla opravdu čerstvá, čerstvé ryby seženete ve specializovaných prodejnách nebo třeba v Makru. Ryby nám dodávají **příznivé nenasycené mastné kyseliny a některé vitaminy (zejména vit. A a D) a minerální látky (jód, zinek, selen a další)**, mimo to samozřejmě i **plnohodnotné bílkoviny**. Proto by se v našich jídelníčcích měly objevovat tak často.

Oblíbené italské rizoto může být v tradiční verzi energetickou bombou, lze ho ale připravit i v odlehčené verzi. Špenát dodá rizotu svěžest, energeticky ho odlehčí a navíc je **zdrojem vlákniny** a dalších prospěšných látek. Kulatozrnnou rýži lze sehnat i ve variantě natural, ta bude oproti klasické bílé rýži bohatší na vlákninu i další prospěšné látky.

Suroviny

Na rizoto:

rýže kulatozrnná natural Bio	320 g
vínno bílé	150 ml
cibule	100 g
česnek	20 g
špenát čerstvý	200 g
sýr parmezán	25 g

semena piniová	30 g
vývar zeleninový	dle potřeby
olej řepkový	10 ml

Na rybu:

halibut čerstvý (nebo jiná ryba)	600 g
sůl	4 g
olej řepkový	4 ml
bílý pepř, citron	

Postup

Cibuli a česnek nakrájíme na jemno. Přidáme do rendlíku s olejem a zvolna několik minut restujeme. Do tohoto základu přidáme rýži a ještě chvíli orestujeme. Zalijeme bílým vínem a necháme odpařit. Poté přidáme zeleninový vývar a pomalu vaříme za pravidelného přilévání vývaru do měkka (cca 20 minut). Na závěr, těsně před dokončením, přidáme čerstvý omytý špenát a necháme jen lehce zavadnout. Před servírováním přidáme nastrouhaný parmezán, piniová semínka a promícháme, dle chuti případně dosolíme.

Rybu nakrájíme na jednotlivé porce, očistíme, omyjeme a osušíme. Lehce osolíme a opepříme a opečeme na troše oleje na pánvi, z každé strany cca 2-3 minuty (dle velikosti), aby zůstala ryba šťavnatá. Před podáváním pokapeme

dle chuti citronovou šťávou.

výživové údaje		na porci	na 100g	celkem 4 porce	kritéria Vím, co jím
energetická hodnota (kcal)	kcal	622,4	159,3	2489,5	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	41,7	10,7	167	-
sacharidy	g	66,3	17	265,4	-
z toho cukry	g	2,7	0,7	10,9	-
tuky	g	17,4	4,5	69,6	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	3	0,8	11,9	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,1	1,3	20,4	≥ 1,2/100 g
sůl	g	1,4	0,4	5,6	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3,0 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím (hlavní jídlo).

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