



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Recepty](#) 27. 10. 2016 | Mgr. Zuzana Douchová

# Rizoto s červenou řepou a vínem

URL článku: [magazin/recepty/Rizoto-s-cervenou-ropou-a-vinem\\_\\_s10007x10056.html](http://magazin/recepty/Rizoto-s-cervenou-ropou-a-vinem__s10007x10056.html)

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





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 rýži 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 nastrohaný 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<br>hlavní jídlo         |
|---------------------------------|------|----------|---------|---------|--|
|                                 |      | 480g     |         | 3 porce |  |
| 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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)