



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 17. 7. 2024 | 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. Schválně, kdy jste měli naposledy rybu vy? Možná už to nějaký ten pátek bude, že? A to je velká škoda. Pojďte to napravit a připravte si tuto vynikající rybu v kombinaci se špenátovým rizotem. Krásné, lehké jídlo, které se do letního období skvěle hodí.



Halibut je výborná bělomasá ryba s jemnou chutí, která se skvěle hodí pro rychlou a zdravou večeři. Při přípravě je klíčové zachovat její šťavnatost, aby

neztratila svou lahodnou texturu. Proto buďte obezřetní, protože bude hotová během chvíle. Výběr čerstvé ryby je pro úspěch tohoto pokrmu zásadní; doporučujeme navštívit specializované prodejny, kde budete mít záruku kvality.

- Ryby jsou nejen lahodné, ale také bohaté na příznivé **omega 3 nenasycené mastné kyseliny, vitamíny jako A a D a minerální látky jako jód, zinek a selen**. Tyto látky jsou důležité pro správnou funkci našeho těla a jejich pravidelná konzumace by měla být součástí zdravé stravy. A zapomenout nesmíme ani na **zdroj plnohodnotných bílkovin**.

Špenátové rizoto, inspirace z italské kuchyně, přináší do tohoto jídla svěžest a lehkost. Díky špenátu je rizoto energeticky odlehčeno a zároveň se stává skvělým zdrojem vlákniny a dalších prospěšných látek. Pro přípravu můžete zvolit kulatozrnnou rýži v její natural podobě. Tato varianta je bohatší na vlákninu a další nutriční látky než klasická bílá rýže, což podporuje zdravou stravu a správnou funkci trávicího systému.

Tento recept je ideální volbou pro ty, kdo si chtějí dopřát opravdu chutné jídlo s vysokým obsahem nutriční hodnoty, a navíc s krátkou dobou přípravy.

Ingredience: 4 porce

Na rizoto:

rýže kulatozrná natural Bio	320 g
víno bílé suché	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

1. Cibuli a česnek nakrájíme najemno. Přidáme do rendlíku s olejem a zvolna několik minut restujeme.

2. 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 doměkka (cca 20 minut).
3. Na závěr, těsně před dokončením, přidáme čerstvý omytý špenát a necháme jen lehce zavadnout. Před servírováním pak přidáme nastrouhaný parmezán, piniová semínka a promícháme, dle chuti případně dosolíme.
4. Zatímco se nám rizoto vaří, připravíme si rybu. Nakrájíme ji 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.
5. Na každý talíř naservírujeme porci rizoto a ryby.

výživové údaje	na porci na 100 g celkem			kritéria Vím, co jím	
				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	622	159	2 490	400 - 700 kcal/porci
bílkoviny	g	41,7	10,7	167	-
sacharidy	g	66,3	17	265	-
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	$\geq 1,2/100$ g
sůl	g	1,4	0,4	5,6	$\leq 0,875$ g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	$\leq 3,0$ g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Víím, co jím](#) (hlavní jídlo).

[letní jídelníček nenasycené mastné kyseliny omega 3 mastné kyseliny](#)
[receptura dle kritérií Víím, co jím ryby špenát tabulka výživových hodnot zdravé](#)
[tuky zdravý recept](#)

Copyright © 2024

Víím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz