



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 20. 11. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Pečené rizoto z jednoho hrnce

URL článku: magazin/recepty/Pecene-rizoto-z-jednoho-hrnce__s10007x19466.html

Také máte rádi jídla z jednoho hrnce, kdy příprava je jednoduchá a nezbude po ní plno špinavého nádobí? Pak určitě vyzkoušejte skvělé pečené rizoto!



Rizoto je klasika, kterou není třeba nijak představovat. Toto rizoto je ale výjimečné tím, že se peče v troubě, čímž získává ještě lepší chuť. Vše se připravuje v jednom hrnci, tím **se jednotlivé chutě skvěle propojí**.

Kuřecí maso dodá rizotu kvalitní bílkoviny, lze využít maso stehenní nebo i prsní, u toho ale počítejte s tím, že bude trochu sušší. Ze stehen raději odstraňte kůži, která **obsahuje zbytečně velké množství tuku**.

Do rizota můžete přidat téměř **libovolnou zeleninu**, která ho odlehčí a obohatí o vlákninu a další prospěšné látky. Zeleninou tedy určitě nešetřete!

Suroviny

maso kuřecí - stehna (bez kůže a kosti)	300 g
rýže basmati	180 g
voda	180 ml
mrkev	400 g
paprika čerstvá	280 g
rajčata pasírovaná	250 g
cibule	110 g
česnek	20 g
víno bílé	120 ml
olej řepkový	20 ml
sůl	5 g
pepř	1 g
bobkový list	2 g
kurkuma	1 g

Postup

1. Cibuli a česnek očistíme a nakrájíme nadrobno, orestujeme na troše oleje v litinovém kastrolu (nebo jiném vhodném do trouby).
2. Kuře očistíme a nakrájíme na větší kousky, ochutíme solí, pepřem a kurkumou a přidáme do kastrolu k cibuli a česneku. Krátce opečeme a podlijeme bílým vínem, které necháme odvařit.
3. Mrkev si nakrájíme na tenčí kolečka a papriku na větší kostky a přidáme do kastrolu společně s rajčatovým pyré.
4. Přidáme propláchnutou rýži, vodu, dochutíme solí, pepřem, přidáme bobkový list a promícháme, aby byla rýže ponořená.
5. Přiklopíme a vložíme do rozehřáté trouby, nejprve pečeme na 200 °C, až se omáčka začne vařit, tak ztlumíme na 160 °C a pečeme cca 20-30 minut. Před podáváním můžeme ozdobit čerstvou petrželkou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem				kritéria	Vím, co jím
				3 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	543,9	88,7	1631,8	400 - 700 kcal/porci	
bílkoviny	g	29,4	4,8	88,3	-	
sacharidy	g	69,6	11,4	208,8	-	
z toho cukry	g	13	2,1	38,9	-	
tuky	g	11,6	1,9	34,8	-	
z toho	-	-	-	-	-	

nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	1,7	0,3	5,2	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	$\leq 0,15$ g/100 g
vláknina	g	9,1	1,5	27,2	$\geq 1,2$ /100 g
sůl	g	2,6	0,4	7,8	$\leq 0,875$ 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).

Copyright © 2024

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