



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Recepty](#) 14. 4. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Pečené rizoto se zeleninou

URL článku: magazin/recepty/Pecene-rizoto-se-zeleninou__s10007x19865.html

Rizoto je klasika, která neomrzí. Připravené v troubě zajistí, že se jednotlivé chutě propojí a pokrm získá i optimální konzistenci.



Můžete si připravit i vegetariánskou variantu, pokud maso nahradíte uzeným tofu. Náhradou masa za tofu se mírně sníží obsah bílkovin, proto přidejte na sýru (50 g/porci).

Ingredience: 4 porce

Rýže kulatozrná natural Bio	250 g
Voda	500 ml
Zeleninový vývar (bujón)	10 g
Maso vepřové pečené	200 g
Hrášek (mražený)	50 g
Mrkev	100 g
Paprika čerstvá	80 g
Paprika mletá čerstvá	10 g
Pepř	1 g
Olej řepkový	25 ml
Sýr Eidam 30%	120 g
Okurky sterilované	200 g

Postup

1. Zeleninu a maso nakrájíme na kostičky a orestujeme na oleji.
2. Přidáme papriku, krátce orestujeme, zasypeme propláchnutou rýží a zalijeme vývarem.
3. Osolíme, opepříme, promícháme a pod poklicí pečeme 20 minut v troubě.
4. Před podáváním posypeme sýrem a podáváme s kyselou okurkou.

výživové údaje

na porci na 100g celkem kritéria VíM, co jím

				4 porce	
energetická hodnota (kcal)	kcal	503	130	2012	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	30	8	120	-
sacharidy	g	54	14	215	-
z toho cukry	g	5,8	1,5	23,2	-
tuky	g	16,6	4,3	66,3	-
z toho		-	-	-	-
nasycené mastné kyseliny (SFA)	g	4,7	1,2	19,0	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	5,4	1,4	22	≥ 1,2/100 g
sůl	g	3,2	0,8	12,6	≤ 0,875/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

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

Copyright © 2024

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