



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[Recepty](#) 1. 10. 2015 | Mgr. Zuzana Douchová

Recept: Slzavé houbové rizoto

URL článku: magazin/recepty/Recept:-Slzave-houbove-rizoto__s10007x9394.html

Blíží se chladnější období a naše imunita potřebuje posílnit. Vyzkoušejte léčivou slzovku v houbovém rizotu s parmazánem a bylinkami.



Slzovka obecná - bezlepková léčivá obilovina

Slzovka obecná nebo také Jobovy slzy či Hato mugi je obilnina původem z Asie. Má **silné detoxikační a diuretické účinky a podporuje celkovou obranyschopnost organismu**. V tradiční čínské medicíně se používá na **léčbu zánětů, otoků, zahlenění a špatného trávení**. Pomáhá čistit organismus od **živočišných tuků a snižuje cholesterol**. Je **bezlepková** a obsahuje **vysoký podíl aminokyselin, betakaroten, vitamíny skupiny B, draslík, hořčík a vápník**.

Slzovka v kuchyni

Slzovku před vařením krátce propláchněte a **vařte obdobně jako ostatní obiloviny** (např. kroupy, jáhly, rýži). Slzovku **použijte na slano i sladko** např. do polévky, snídaňové kaše, rizota nebo jen tak praženou. Můžete i **umlít na mouku nebo rozmixovat uvařenou** a použít do pomazánek, k zahuštění omáček či polévek. Obzvláště léčivé účinky má **odvar nebo čaj**, který se užívá při žaludečních potížích a nevolnostech. Slzova je k dostání v prodejnách zdravé výživy a neměla by se užívat v těhotenství.

Houbové rizoto

Na rizoto jsem vybrala **kulatozrnnou rýži natural** s vyšším podílem škrobu, která je ideální na krémovou konzistenci rizota. Slzovku jsem uvařila spolu

s rýží za postupného podlévání silným drůbežím vývarem. **Houby přidejte čerstvé nebo sušené**, já použila kombinaci obojího. Stejně tak bylinek tymiánu a rozmarýnu. Na závěr nezapomeňte posypat opraženými slunečnicovými semínky, které krásně potrhnou oříškovou chuť slzovky.

RECEPT: SLZAVÉ HOUBOVÉ RIZOTO



SUROVINY na 4 porce:

slzovka obecná 200 g

rýže celozrnná (kulatozrnná) 200 g

cibule červená 70 g

česnek 10 g

olej olivový 20 g

víno bílé 250 ml

vývar drůbeží 500 ml

houby čerstvé 150 g

houby sušené 40 g

citrónová šťáva 10 g

sýr parmezán 80 g

sůl 2 g

pepř 2 g

tymián čerstvý 5 g

rozmarýn sušený 5 g

semínka slunečnicová 20 g

POSTUP:

Sušené houby dáme do misky a zalijeme horkou vodou a necháme alespoň půl

hodiny bobtnat. Cibuli a česnek pokrájíme najemno a v hrnci na rozpáleném oleji krátce orestujeme. Přidáme bylinky (tymián a rozmarýn) a na kousky pokrájené čerstvé houby a ještě chvíli krátce orestujeme s cibulí a česnekem. Přidáme rýži a slzovku a vše důkladně promícháme a minutu za stálého míchání restujeme. Přilijeme víno, které za stálého míchání necháme odpařit. Snížíme teplotu a pak postupně přidáváme po naběračkách teplý drůbeží vývar (vždy necháme vyvařit a přilijeme další) do změknutí rýže a slzovky (cca 30-45 min). K závěru přidáme slité sušené houby, sůl, pepř a citrónovou šťávu. Těsně před podáváním přidáme nastrouhaný parmazán a důkladně promícháme. Vedle si na pánvi na sucho orestujeme slunečnicová semena, kterými každou porci posypeme.

Nutriční složení 1 porce:

<i>energie</i>	<i>638 kcal</i>
<i>bílkoviny</i>	<i>26 g</i>
<i>sacharidy</i>	<i>82 g</i>
<i>z toho cukry</i>	<i>2 g</i>
<i>tuky</i>	<i>18 g</i>
<i>SFA</i>	<i>5 g</i>
<i>TFA</i>	<i>0 g</i>
<i>vláknina</i>	<i>9 g</i>
<i>sodík</i>	<i>1 g</i>
<i>přidaný cukr</i>	<i>0 g</i>

Autor článku a receptu: Mgr. Zuzana Douchová – nutriční terapeut a psycholog
Fotografie: Tomáš Martínez

Copyright © 2024

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