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 posilnit. 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:

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

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

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz