



ZELENINOVÉ RIZOTO

PŘÍSADY:

- 250 g cukety nakrájené na 5cm kousky
- 120 g mrkve, oloupané a nakrájené na 5cm kousky
- 150 g oloupaného čerstvého nebo mraženého hrášku
- 400 g zeleného chřestu bez dřevnatých konců, nakrájeného na 2cm kousky (alternativa: brokolice)
- 40 g olivového oleje
- 10 g zeleninového bujónu v kostce, lehce rozmačkaného vidličkou
- 120 g cibule, oloupané a nakrájené na 5cm kousky
- 280 g rýže Arborio
- 60 ml kuřecího vývaru
- ½ lžičky jemně mleté mořské soli
- 25 g nesoleného másla pokojové teploty
- 100 g parmezánu, nastrohaného, po částech
- 10 g čerstvých lístků bazalky

POSTUP:

1. V hrnci ohřejte 1 litr vody. Do pařáku vložte cuketu, mrkev, hrášek a chřest, pařák vložte do hrnce a přikryjte pokličkou. Zeleninu vařte v páře asi 10 minut, dokud nebude měkká, ale stále ještě křupavá. (Pokud nemáte pařák, vložte zeleninu se 3 lžicemi vody do hrnce, přikryjte pokličkou, rozehejte na střední teplotu a nechte v páře vařit 10 minut.)
2. V pánvi nebo v rendlíku se silným dnem rozehejte olivový olej, přidejte kostku zeleninového bujónu rozmačkanou vidličkou a cibuli. Restujte asi 5 minut, dokud cibule nezměkne.
3. Do rendlíku přidejte rýži, dobře promíchejte, aby se obalila v oleji. Přidejte kuřecí vývar a mořskou sůl. Rýži přiveďte k varu, občas promíchejte, dokud se vývar nerozpustí. Stáhněte teplotu na střední stupeň.
4. Přidávejte postupně horkou vodu po cca 250 ml, neustále míchejte, dokud rýže nevstřebá veškerou tekutinu. Dál přidávejte vodu po 250 ml a míchejte, aby rýže vstřebala tekutinu a důkladně se uvařila. Směs by měla mít krémovou konzistenci a stále být lehce tekutá. Asi po 15 minutách by měla být rýže měkká, ale nerozvařená.
5. Hrnci sundejte ze sporáku. K rýži přidejte v páře uvařenou zeleninu a promíchejte. Vmíchejte máslo a 50 g parmezánu, dokud se nerozpustí. Podávejte ozdobené bazalkovými lístky a zbývajících 50 g parmezánu.