

PAPRIKOVÉ RIZOTO

NA
1
PORCIU**Suroviny:****Na vývar:**

- 1/2 cibule
- 1 mrkva
- 1 prúžok zeleru
- 1 čerstvá paradajka
- bobkový list, celé čierne korenie

Na zálievku:

- 130 g červenej papriky
- 20 g nasekanej bielej cibule
- 250 g vývaru
- 10 g extra panenského olivového oleja
- 50 g zelenej papriky
- 5 g extra panenského olivového oleja

Na rizoto:

- 10 g masla
- 20 g nasekanej bielej cibule
- 80 g **MEVALIA ryže**

Postup:

1. Pripravíme vývar uvarením zeleniny, bobkového listu a korenia v 1 litre vody po dobu približne 10 minút.
2. Na oleji speníme nasekanú cibuľu a nakrájanú červenú papriku. Potom pridáme vývar (celkom 250 ml). Akonáhle zelenina zmäkne, dobre zálievku premiešame a dáme stáť bokom.
3. Zelené papriky nakrájame na cca 1 cm veľké kocky a opražíme ich zvlášť v oleji, len do mierneho zmäknutia, mali by zostať stále trochu chrumkavé.
4. V panvici rozpustíme maslo a pridáme nasekanú cibuľu a ryžu. Keď sa ryža začne mierne variť, pridáme naberačku scedeného vývaru a premiešame, kým sa nevstrebe.
5. Pokračujeme vo varení približne 15 minút a postupne pridávame ďalšie naberačky vývaru.
6. Keď je ryža takmer uvarená, premiešame so zmesou z červených papriek a pridáme zelené papriky.
7. Podávame okamžite ešte horúce.

1 porcia

Energia - 576 kcal

5,2 g bielkovín

215 mg Phe