

řepové risotto

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

bez lepku

název	množství (na 1.0 porcí)
Řepa červená	139 gramy
Rýže arborio (kulatozrná)	83 gramy
Maso - kuřecí	56 gramy
Cibule	56 gramy
Ricotta	28 gramy
Víno červené	21 mililitry
Máslo	6.9 gramy
Tymián - čerstvý	
Koření - pepř černý	
Sůl	

návod k přípravě

Začněte tradičně - cibulkou. Osmahněte ji na tuku, nejlépe másle. Vášniví zastánci tuků rostlinných mohou použít i sádlo. Přidejte kostky červené řepy, krátce je opražte a následně krátce opražte také rýži, případně koření, máte-li na nějaké zálusk. Jakmile to začne jemně syčet, přilijte červené víno a nechte ho téměř odpařit. Pak zalejte vodou (palec nad povrch rýže), solte, kořeňte.

//

Varianta normální rýže + šlofik:

Ve varu udržujte pod poklicí deset minut, poté hrnec uložte do peřin. Sebe také uložte do peřin. Máte dvacet minut až půlhodinku voraz. Po krátkém šlofíku hrnec vylovte: obsahuje optimálně dovatřené sypké české rizoto. Jak docílit opravdového italského risotta šlichtovité konzistence, snad přidáním trochu sýra.

//

Varianta arborio rýže:

Jakmile máte pocit, že je rýže tak akorát, přidej k ní parmezán. Tady už není potřeba nijak extra přitápět pod kotlem, tedy pokud máte parmezán na hoblinky. Měl by se celý rozpustit a pak přijde na řadu máslo a tymián.

//

Maso osolte a osmahněte s cibulkou zvlášť, můžete přidat lehce tymiánu a pepře. Pro nemasožravce použijte ricottu.

úkoly

recept nemá úkoly