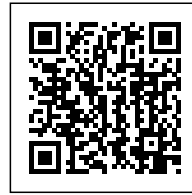




ZELENINOVÉ RIZOTO OD HUGA





Jednoduché, rýchle a najmä zdravé.

Príprava zeleninového rizota vám zaberie naozaj minimum času. Dá sa samozrejme urobiť expresne rýchlo, ak vám zostalo veľa ryže z obeda alebo večere. Vyskúšajte ho s cesnakovou



ryžou, je to naozaj pochúťka.

Budete potrebovať: (na 4 porcie)

- 👍 dusenú ryžu. Recept na cesnakovú ryžu nájdete na stránke.
- 👍 1 cibuľu
- 👍 2 mrkvy
- 👍 1 zelenú čerstvú papriku
- 👍 1 červenú čerstvú papriku
- 👍 100 gramov póru
- 👍 petržlenovú vňať
- 👍 malú konzervu hrášku
- 👍 malú konzervu kukurice
- 👍 soľ, mleté čierne korenie, trochu Kari
- 👍 plátok masla, olej

Postup:

Ryžu pripravte podľa návodu.

Na väčšej panvici osmažte na oleji na drobno nakrájanú cibuľku. Pridajte na drobno nakrájanú papriku zelenú aj červenú, na malé kocky nakrájanú mrkvu, nakrájaný pór a veľa petržlenovej vňate.

Pridajte soľ, korenie, Kari, plátok masla a všetko pár minút na silnom ohni orestujte. Keď už bude zelenina hotová primiešajte k nej hrášok a kukuricu.

Takto pripravenú zeleninu dôkladne zamiešajte s pripravenou ryžou a môžete podávať.

Odporúčam podávať s čerstvým zeleninovým šalátom, kyslou uhorkou alebo s domácou čalamádou. Môžete posypať strúhaným syrom.

Dobrú chuť priatelia!

Váš Hugo