Italské houbové risotto s parmazánem

20. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Jste milovníky italské kuchyně a hledáte snadný, ale vynikající recept, který by byl zároveň v souladu s ketonovou dietou? Zkuste recept na houbové risoto. Buon appetito!

Co potřebujete (2 porce):

- *konjakovou rýži (200 g)*
- *¼ šalotky*
- *300 ml hovězího vývaru z kostí*
- *150 g hlívy ústřičné*
- *50 g čerstvého špenátu*
- *20 g parmezánu*
- *1 lžíce olivového oleje*
- *½ lžičky sušeného česneku*
- *1 lžička citronové šťávy*

Jak na to:

1. Do rozehřáté pánve nalijeme lžíci olivového oleje a vložíme ¼ nadrobno nakrájené šalotky. Jakmile šalotka začne zlátnout, nasypeme do pánve konjakovou rýži a chvíli opékáme. Následně přidáme na proužky nakrájenou hlívu ústřičnou, sušený česnek a zalijeme 300 ml vývaru.

2. Následně přidáme čerstvé lístky špenátu.

3. Pánev stáhneme z plotny, přidáme 20 g nadrobno nastrouhaného parmazánu a lžičku citronové šťávy a

zamícháme.

4. Přikryjeme pokličkou a necháme 5 minut odstát. Poté podáváme.