

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 parmazánu
- 1 lžíce olivového oleje
- ½ lžičky sušeného česneku
- 1 lžička citronové šťávy

Jak na to:

1. Do rozehráté 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 nastrohaného parmazánu a lžičku citronové šťávy a

zamícháme.

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