

Pohánkové rizoto s tekvicou hokaido a špenátom

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Pohánku prepláchneme, sparíme horúcou vodou a varíme v osolenej vode 5 minút. Odstavíme a prikryté necháme odpočívať cca 30 minút. Na panvici orestujeme cibuľu, pridáme tekvicu (1 menšie hokaido) nakrájanú na kocky a spolu restujeme cca 3 minúty. Podlejeme vývarom a za občasného miešania dusíme 10-15 minút. Pred koncom pridáme špenát, povaríme 3 minúty a dochutíme soľou a korením. Hotovú pohánku zmiešame so zmesou, ozdobíme strúhaným syrom a čerstvou zeleninou.

Ingrediencie

- **DŽIUGAS strúhaný 100 g, 12 mesiacov** - 25 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Tekvica Hokkaido** - 200 g
- **Olivový olej** - 25 g
- **Pitná voda nesýtená** - 300 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Špenátové listy** - 150 g
- **Petržlenová vňať** - 5 g
- **Zeleninový bujón** - 11 g
- **Jedlá soľ** - 4 g
- **Pohánková lámanka 500 g** - 80 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

