

Talianske hubové rizoto s parmezánom



20. 10. 2021

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Ste milovníkmi talianskej kuchyne a hľadáte jednoduchý, ale vynikajúci recept, ktorý by bol zároveň v súlade s ketónovou diétou? Skúste recept na hubové risoto. Buon appetito!

Čo potrebujete (2 porcie)

- konjakové rezance (200 g)
- ¼ šalotky
- 300 ml hovädzieho vývaru z kostí
- 150 g hlivy ústričnej
- 50 g čerstvého špenátu
- 20 g parmezánu
- 1 lyžica olivového oleja
- ½ lyžičky sušeného cesnaku
- 1 lyžička citrónovej šťavy

Ako na to:

1. Do rozohriatej panvice nalejeme lyžicu olivového oleja a vložíme ¼ nadrobno nakrájanej šalotky. Akonáhle šalotka začne zlatnúť, nasypeme do panvice rezance a chvíľu opekáme. Následne pridáme na pásiky nakrájanú hlivu ustricovú, sušený cesnak a zalejeme 300 ml vývaru.
2. Následne pridáme čerstvé lístky špenátu.
3. Panvicu stiahneme z platne, pridáme 20 g nadrobno nastrúhaného parmezánu a lyžičku citrónovej šťavy a zamiešame.

4. Prikryjeme pokrievkou a necháme 5 minút odstáť. Potom podávame.