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 lyžíca olivového oleja*
- *½ lyžičky sušeného cesnaku*
- *1 lyžička citronovej 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.