

Talianske hubové rizoto



19. 2. 2023

Recept je vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Bonasera! Predstavte si západ slnka, špliechanie vln a k tomu talianske delikatesy. Krásne, však? Aby sme vám túto atmosféru ešte spríjemnili, pripravili sme si pre vás vynikajúce hubové rizoto. Bez parmezánu ho môžete ochutnať už počas prvej fázy našej diéty. Doplnené o chutný syr si ho môžete dopriať počas druhej fázy. Ingrediencie uvedené nižšie sú na prípravu dvoch porcií. Takže ideálna voľba na večeru s vašou drahou polovičkou alebo kamarátom/kou. Podíme sa do toho pustiť!

Čo potrebujete (2 porcie):

- 1 balenie konjakovej ryže (200 g)
- ¼ šalotky
- 300 ml hovädzieho vývaru z kostí
- 150 g šampiňónov
- 50 g čerstvého špenátu
- 20 g parmezánu (od 2.fázy Pdx diéty)
- 1 lyžica olivového oleja
- ½ lyžičky sušeného cesnaku
- 1 lyžička citrónovej šťavy

Ako na to:

- 1.** Do rozohriatej panvice nalejme lyžicu olivového oleja a vložíme ¼ nadrobno nakrájanej šalotky.
- 2.** Keď šalotka začne zlatnúť, nasypeme do panvice kojakovú ryžu a chvíľu povaríme.
- 3.** Pridáme sušený cesnak a zalejeme 300 ml vývaru.

4. Medzitým si na ďalšej panvici orestujeme šampiňóny.

5. Následne ich pridáme k cestovinám spolu s čerstvými lístkami špenátu.

6. Panvicu stiahneme z platne, pridáme 20 g nadrobno postrúhaného parmezánu, lyžičku citrónovej šťavy a premiešame.

7. Prikryjeme pokrievkou a necháme 5 minút odstáť.

Ako Talianske hubové rizoto ješť počas diéty?

1. fáza:

Konzumujte podľa receptu, ale vynechajte parmezán.

2. fáza, 3.fáza:

Využite kompletný recept aj s parmezánom.