

## DÝŇOVÉ RIZOTO

CUCINARE CON AMORE BLOG PRO GRAN MORAVIA



© Cucinare con amore

### Suroviny

1 velká hrst na malé kostičky nasekané dužiny z dýně – ideálně muškátové

**1 velká hrst strouhaného sýra Gran Moravia**

trocha čerstvé posekané petrželky

**150 ml suchého bílého vína**  
cca 1-1,5 šálku rýže Arborio – kulatozrná

1/2 malé žluté cibule  
cca 500ml silného zeleninového vývaru

**kousíček másla (cca ve velikosti vlašského ořechu)**

**sůl**  
pepř  
**olivový olej**

**Dýňové rizoto má krásně jemnou krémovou chuť, a i když je to jídlo kalorické, je velmi zdravé. Recept pro 2 osoby.**

### Příprava:

Nejprve si nakrájíme cibuli na jemno, rýži propláchneme studenou vodou a precedíme. V hrnci rozpálíme olivový olej, přidáme cibuli a dýni, obojí za stálého míchání restujeme asi pět minut, poté přimícháme rýži. Je nutné stále míchat, aby se rýže nepřichytila, ale jen trochu osmažila a jakoby zprůhledněla.

Po čtyřech minutách přilijeme víno a necháme za stálého míchání odpařit. Mezitím si ohřejeme vývar, kterým podléváme rýži dokud nezměkne. Doléváme vývar vždy maximálně po jedné sběrače a necháme odpařit, ochutnáme a popřípadě zase přilijeme. Pokud by vývaru bylo málo, klidně ke konci podléváme horkou vodou.

Když je rýže měkká, necháme vývar téměř odpařit, pozor musíme míchat častěji, aby se nám rizoto nepřichytilo. Teď nastala chvíle vmíchat sýr, lehce opepřit a popřípadě dosolit dle chuti. Vmícháme nasekanou petrželku a vypneme pod hrncem teplo. Přidáme máslo a už jen rychle servírujeme na talíře.



PRVNÍ CHODY



RÝŽE



15' PŘÍPRAVA



25'  
-30' VAŘENÍ



STŘEDNÍ OBTÍŽNOST