



Ingredience

- NIKAL Univerzální a polévkové koření
- NIKAL Olivový olej Extra
- NIKAL Bylinné sypké koření
- 1 cibule
- 300 g mladé mrkve
- 150 g lusků cukrového hrášku
- 200 g rýže vhodnou na rizoto
- 40 g čerstvě nastrohaného parmezánu
- 40 g studeného másla
- 2 lžičce jemně nasekané petrželové natě
- 1 lžičce nasekaného libečku

Všechny produkty NIKAL si objednejte v teple Vašeho domova na internetu nebo telefonicky.

NIKAL specialista na omáčky, polévky a koření
Kotkova 710/3
669 02 Znojmo

Bezplatný telefon 800 16 66 16
Fax 515 291 055
Online www.nikal.cz
E-Mail nikal@nikal.cz

Všechny ostatní ingredience nakoupíte ve Vašem oblíbeném obchodě.

Jarní rizoto s mladou mrkví a sladkým hráškem



Recept pro 4 osoby



Příprava trvá cca 45 minut.

Příprava:

1 cibuli oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Mladou mrkvičku očistěte, nakrájejte po délce na cca 3mm tenké plátky a ještě překrojte na půl. 150g lusků mladého sladkého hrášku omyjeme a rozpůlíme šikmo.

V hrnci přiveďte k varu 1 litr vody a přidejte **NIKAL Univerzální a polévkové koření**. Rozmíchejte do čistého vývaru.

Mezitím na pánvi rozehejte 2 lžičce **NIKAL Olivového oleje** a nakrájenou cibulku nechte změkhnout tak 5 minut.

200g rýže propláchneme a nasypeme do hrnce a zalijeme vývarem. Necháme vařit asi 25 minut až je rýže měkká. Vývar by se měl takřka vyvařit.

5 minut před koncem vaření rýže přidáme nakrájenou zeleninu. Po odstavení přisypeme nastrohaný parmezán a 40 g studeného másla. Dochutíme a dozdobíme 2 lžičkami nasekané petrželky, 1 lžičkou nasekaného libečku a **NIKAL Bylinným sypkým kořením**.

Zamícháme a můžeme servírovat na talíře.

Nutriční hodnoty na jednu porci: tuk: 24,0 g • sacharidy: 50,1 g
bílkoviny: 11,7 g • vlákniny: 7,9 g • Energetická hodnota: 466 kcal