



Ingredience

- NIKAL Přírodní olivový olej Extra
- NIKAL Omega-3 olej s rozmarýnem
- NIKAL Univerzální polévka
- 1 Bio citrón
- 1 lžička cukru
- 500 g červené řepy, předvařené
- 2 šalotky
- 1 lžice másla
- 120 g rýže na rizoto
- 250 ml šťávy z červené řepy
- 150 g sýru Feta
- 1 svazek potočnice lékařské, očištěný

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.

Rozmarýnové rizoto z červené řepy se sýrem Feta



Recept pro 4 osoby.



Příprava trvá cca 50 minut.

Příprava:

Oloupeme kůru z Bio citrónu s co možná nejmenším množstvím bílé kůže a nakrájíme ji na velmi tenké plátky. Poté je dáme do hrnce se 2 lžicemi vody a lžící cukru a vaříme, dokud se cukr nerozpustí.

500g předvařené červené řepy nakrájíme na velmi malé kostičky. Oloupeme 2 šalotky a nakrájíme je na tenké plátky.

Smícháme 250ml šťávy z červené řepy a 600ml vývaru z **NIKAL Univerzální polévky** a přivedeme k varu.

V hrnci rozpustíme 1 lžici másla, přidáme lžici **NIKAL Přírodního olivového oleje Extra** a zahřejeme. Přidáme 120g rýže na rizoto, šalotku a krátce osmažíme.

Poté zalijeme asi 200ml šťávy z červené řepy a vaříme na středním plameni za stálého míchání asi 20 minut. Mezitím přidáváme zbytek šťávy. Po 15 minutách přidáme kostičky řepy.

150g sýru Feta nahrubo rozdrobíme a asi 100g přidáme do rizota. Pár lístků potočnice necháme stranou, zbytek nasekáme a přidáme do rizota.

Rizoto rozdělíme do hlubokých talířů, posypeme zbylým sýrem Feta, potočnicí a citrónovou kůrou, pokapeme 2 lžicemi **NIKAL Omega-3 oleje** s rozmarýnem a servírujeme.

Nutriční hodnoty na jednu porci: 25,2 g tuk • 37 g sacharidy • 13 g bílkoviny
6,9 g vlákniny • Energetická hodnota 428 kcal