Vaříme a pečeme
s Nikalem

NIKAL
Dobrou chuť!

# Ingredience

- **NIKAL přírodní olivový olej Extra**
- **NIKAL univerzální polévka**
- **NIKAL bylinkové pesto**
- 1 cibule
- 400 g rýže na rizoto
- 300 g umytého baby špenátu
- 100 g čerstvě nastrouhaného parmezánu

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.

# Špenátové rizoto s bylinkovým pestem

Recept pro 4 osoby.

Příprava trvá cca 30 minut.

**Příprava:**

Cibuli oloupeme, přepůlíme a nakrájíme nadrobno. 900ml čistého vývaru z **NIKAL univerzální polévky** přivedeme k varu.

2 lžíce **NIKAL přírodního olivového oleje Extra** rozehřejeme ve velkém hrnci a orestujeme na něm cibuli. Přidáme 400g rýže na rizoto a restujeme rovněž dosklovata.

Zalijeme polovinou vývaru z **NIKAL Univerzální polévky** a vaříme na středním plameni, dokud se nevyvaří voda. Přidáme zbytek zeleninového vývaru a dále vaříme, dokud se zbylá voda skoro celá nevyvaří. Nyní by rizoto mělo mít správnou krémovou, ale ne rozvařenou konzistenci. Pokud je dále příliš tvrdé, podlijeme další trochou zeleninového vývaru. Poté zamícháme s 300g baby špenátu, 100g nastrouhaného parmezánu a dvěma lžícemi **NIKAL bylinkového pesta.**

Rizoto servírujeme v hlubokých talířích a dle libosti dozdobíme lístky špenátu a hoblinkami parmezánu.

**TIP:** Pro přípravu tohoto pokrmu použijte kvalitní rýži na rizoto. S druhy Aborio nebo Carnaroli docílíte skvělé krémové konzistence. Dá se použít také kulatá rýže na rizoto nebo mléčná rýže, ale ty bývají většinou nižší kvality.

**Nutriční hodnoty na jednu porci:** 14,5 g tuk • 82,4 g sacharidy • 22,7 g bílkoviny 6,3 g vlákniny • Energetická hodnota 571 kcal