



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

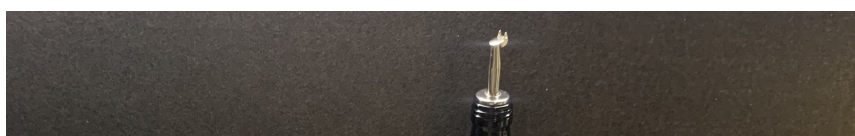
Chřestové rizoto

Kačí • Praha • 2025-03-18

A kámoši jak hrom, jsou chřest a citrón...

Jeden jarní pašák z 30 pod 30. Žádné loupání ani složité čištění, minimum přípravy a hodně chuti. Navíc vás rozhodně neuvrhne do komatu. Budete se cítit, jako byste snědli strom, takže jasnej kandidát na nástěnku „Mládež nám tu dělá něco pro své zdraví.“ A jestli jste v kategorii „Cvičím jógu, fotím avokádo“ o tohle nesmíte přijít. Je to fotogeničtější než Claudie Schiffer.

- 4 lžíce veganského másla (Alsan)
 - 1/4 lžičky soli
 - 300 g arborio rýže
 - 1 l zeleninového vývaru / vody
 - Svazek chřestu (430 g)
 - 1/2 hrnku vegan parmezánu (směs mletých kešu a mandlí z dmnebo z domova :-)
 - 2 lžíce LSD (lahůdkové droždí)
 - Šťáva a nastrohaná kůra z 1/2 citrónu
 - Hrst piniových ořechů
 - Trochu olivového oleje
-
- Nejprve připravíme chřest. Zbavíme se tuhých spodních částí (cca 3 cm). Odkrojíme špičky a zbytek chřestu nakrájíme šikmým řezem na kousky cca 2 cm.
 - V pánvi rozpustíme dvě lžíce másla, osolíme, přidáme rýži a asi 2 minuty opékáme, dokud nezačne zlátnout.
 - Opečenou rýži zalijeme hrnkem vývaru a za stálého míchání čekáme než lže absorbuje tekutinu. Když rýži rozhrneme vařečkou a vteřinku dvě trvá než se začne zase slívat, je čas přidat druhý hrnek vývaru.
 - Se čtvrtým hrnkem vývaru přidáme nakrájený chřest.
 - Až rýže vypije veškerou tekutinu a zkrémovatí, přidáme dvě lžíce másla, LSD, šťávu a kůru z poloviny citrónu. Promícháme, dle potřeby dosolíme.
 - Rizoto na talíři zakápneme olivovým olejem, opepříme a posypeme opraženými piniovými oříšky a veganským parmezánem. (Ořechy tentokrát nevynechávejte, v tomhle receptu jsou rozhodně třeba.)





[Newer](#)

[Older](#)

2025-03-23

Fenyklové rizoto s citronem

2025-03-04

Fifty Shades of Red - Gnocchi a tre sf...