

RECEPT · 1866 LUNASOL

Krémové hokkaido rizoto s kuracím mäsom

Sýtooranžová farba, jemná krémová konzistencia a lahodná chuť. Tekvica Hokkaido dodáva tradičnému talianskemu rizotu prirodzenú sladkosť, ktorú dopĺňa šťavnaté kuracie mäso, parmezán a štipka muškátového orieška. Výsledkom je sýte a krémové jedlo, ktoré príjemne zahreje počas chladnejších dní.

CELKOVÝ ČAS	JEDLO	PORCIE
45 minút	**obed/večera**	**4**

Suroviny

- 400 g kuracích pŕs alebo vykostených kuracích stehien
- 250 g ryže na rizoto (Arborio alebo Carnaroli)
- 400 g tekvice Hokkaido (bez semienok)
- 1 stredná cibuľa
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 l horúceho zeleninového alebo hydinového vývaru
- 50 g masla
- 50 g nastrúhaného parmezánu
- 2 PL olivového oleja

Postup

1. Tekvicu Hokkaido umyjeme, zbavíme semienok a rozdelíme na dve polovice. Jednu polovicu nakrájame na malé kocky, druhú uvaríme v časti vývaru domäkka a rozmixujeme na hladké pyré. Tekvicu nemusíme šúpať.
2. V hlbokej panvici alebo hrnci rozohrejeme olivový olej. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a opekáme ju dosklovita. Následne pridáme nasekaný cesnak a kuracie mäso nakrájané na kocky. Krátko opekáme, kým sa mäso zo všetkých strán nezatiahne.
3. K mäsu pridáme nakrájanú tekvicu a prisypeme neprepláchnutú ryžu. Za stáleho miešania približne 2 minúty restujeme, kým zrnká ryže nezačnú byť na okrajoch mierne priesvitné.
4. Do panvice vmiešame pripravené tekvicové pyré a pridáme prvú naberačku horúceho vývaru. Za častého miešania necháme tekutinu postupne vstrebávať. Vývar pridávame po naberačkách vždy, keď sa predchádzajúca dávka takmer vstrebe. Pokračujeme približne 18–20 minút, kým ryža nie je uvarená al dente a kuracie mäso nie je úplne prepečené.

soľ, čerstvo mleté čierne korenie a štipka muškátového orieška

5 Hotové rizoto odstavíme zo sporáka. Vmiešame studené maslo nakrájané na kocky a nastrúhaný parmezán. Dochutíme soľou, čiernym korením a štipkou muškátového orieška. Prikryjeme pokrievkou a necháme približne 2 minúty odpočívať, aby sa všetky chute spojili a rizoto získalo jemnú krémovú konzistenciu.

Tip: Tajomstvo krémového rizota spočíva v postupnom pridávaní horúceho vývaru a pravidelnom miešaní. Ryža tak prirodzene uvoľňuje škrob, vďaka ktorému je rizoto krásne krémové bez pridania smotany.

Hotové rizoto podávame ešte teplé, posypané čerstvo nastrúhaným parmezánom. Jemná chuť tekvice Hokkaido v spojení s kuracím mäsom a krémovou ryžou vytvára sýte jedlo, ktoré sa výborne hodí na rodinný obed aj večeru počas chladnejších dní. Nechajte sa zlákať jeho výraznou farbou a doprajte si kúsok talianskej kuchyne aj u vás doma.

PRI VARENÍ SME POUŽILI



Rajnica s medeným plášťom a sklenenou pokrievkou
Sirius Gaya



Santoku nôž s bielou rúčkou
Lunasol Premium



Panvica s hybridným nepriľnavým povrchom
Orion Expert Hybrid