

Zeleninové rizoto s tekvicovým olejom



Čas prípravy: 30 minút

Druh jedla: Bezmäsité a múčne jedlá; Hlavné jedlá; Prívarky, omáčky, prílohy

Čo by sme my rodičia neurobili pre naše drahé deti! Ich zdravie nám na srdci leží najviac.

Prinášame jednoduchý, zdravý recept zeleninového rizota, ktorý je variabilný podľa vašich predstáv. Nielen zeleninu ale aj olej môžete vymeniť za iný. Naše rizoto je s tekvicovým olejom, ktorý je bohatý na selén či zinok, rovnako ako karotenoidy a fytoestrogény.

Suroviny:

2 PL celozrnnnej guľatej ryže
2 PL nastrúhanej mrkvy
1 PL nasekanej brokolice
1 PL mladého hrášku
1 Čl za studena lisovaného tekvicového oleja
1 ČL čerstvo nasekanej pažítky

Postup práce:

Do hrnca dáme olej, pridáme ryžu, zeleninu a pažítku. Zmes premiešame, zalejeme vodou a uvaríme do mäkka a zmixujeme.