



## Tekvicové risotto s modrým syrom a orechami

### Ingrediencie

- 0.5 kus cibuľa
- 1 hrnček ryža
- 100 ml Biele víno
- 1 kocka MAGGI Zeleninový bujón
- 20 g vlašské orechy
- 100 g modrý syr
- 0.25 kus tekvica hokaido
- 1 lyžica olej
- 1 štipka soľ
- 1 štipka čierne korenie

### Postup

1. Štvrť tekvice hokaido nakrájajte na mesiačky, rozprestrite na plech alebo do zapekacej misy a pokvapkajte olejom.
2. Takto pripravenú tekvicu dajte piecť do vopred vyhriatej rúry na 180 stupňov. V priebehu asi 20 minút zmäkne. Nechajte ju vychladnúť a potom ju tyčovým mixérom rozmixujte na hladké pyrė.
3. Kocku MAGGI Zeleninového bujónu zalejte 500 ml vriacej vody a nechajte ju rozpúsiť.
4. Najemno nasekanú cibuľu dajte orestujte na oleji v hlbšej liatinovej panvici. Keď začne zľahka zlatnúť, prisypte k nej neprepranú ryžu a spoločne zarestujte, aby sa ryža obalila olejom.
5. Potom všetko zalejte bielym vínom a nechajte na 2-3 minúty odpariť alkohol. Za stáleho miešania prilievajte postupne bujón. Vždy, keď sa vstrebe do ryže, prilejte ďalšiu časť. Takto varte kým ryža úplne nezmäkne.
6. Nakoniec vmiešajte pripravené tekvicové pyrė, risotto dosolte a zľahka okoreňte čerstvo namletým korením.
7. Tekvicové risotto servírujte s nasekanými vlašskými orechmi a nakrájaným modrým syrom.

45

2

sacharidy	84.79 g
energie	723.09 kcal
tuky	29 g
proteín	19.9 g