



Jarní veganské risotto

veganský	Středně obtížné	45 minut	Pro 4 osoby	☆☆☆☆☆
----------	-----------------	----------	-------------	-------

Ingredience

300 g kulatozrné rýže
4 lžíce olivového oleje
2 ks šalotky
300 stroužky česneku
2 000 ml zeleninového vývaru
300 g čerstvého nebo mraženého hrášku
500 g zeleného chřestu zbaveného spodní dřevnaté části
125 ml rostlinné smetany
bylinky microgreens

Jak na to?

1. Rýži den předem namočte, zkrátí se tím doba vaření.
2. Do rozehřáté pánve přidejte ke dvěma lžícím vody a 1 lžíci oleje chřest nasekaný na špalíčky, promíchejte a párkrát prohodte. Přidejte hrášek a nechte pár minut dusit, nakonec osolte.
3. V hlubší pánvi nechte na zbytku oleje zesklivatět najemno nakrájenou šalotku. Přidejte najemno nakrájený česnek, nechte rozvonět a přisypte slitou rýží. Orestujte a zalijte čtvrtinou vroucího zeleninového vývaru. Nechte vařit, jakmile rýže vývar téměř pohltní, přidejte další čtvrtinu. Postup opakujte, dokud není rýže „al dente“. Osolte, opepřete, vmíchejte smetanu a minutu povařte. Vmíchejte blanšírovanou jarní zeleninu a prohřejte.
4. Podávejte zakápnuté olivovým olejem a podle chuti zasypané bylinkami a microgreens.

Tip:

Je vám líto jen tak vyhodit dřevnaté konce chřestu? Můžete si je uschovat do mrazáku a až přijde čas, použít je při přípravě jakéhokoli vývaru. Nebo z nich připravte čistě chřestový vývar a ten následně použijte jako základ pro chřestovou polévku.