

Jáhlové rizoto s kuřecím masem

Množství surovin je nanormováno na 10 dospělých porcí

Ingredience:

Jáhly 850g

Řepkový olej 120g

Cibule 250 g

Sůl

Kuřecí stehenní řízek 1000g

Zeleninová směs mražená 600g

Máslo 30g

Pracovní postup:

Jáhly několikrát spaříme horkou vodou, důkladně propláchneme studenou vodou a posléze vaříme ve dvojnásobném množství vody cca 20 minut (tak, aby se nerozvařily). Na polovině dávky oleje orestujeme očištěnou nadrobno nakrájenou cibuli a nasekaný česnek, přidáme jáhly, dochutíme solí a lehce promícháme. Omyté kuřecí stehenní řízky nakrájíme na menší kostky, osolíme a pak dozlatova opečeme na zbývajícím oleji, mírně podlijeme vodou a dusíme. K téměř hotovému masu přidáme mraženou zeleninovou směs (hrášek, mrkev, kukuřice), mírně produsíme a nakonec jemně smícháme s připravenými jáhlami. Dochutíme máslem.

Poznámka:

- Lze sypat strouhaným sýrem
- Vhodné doplnit čerstvou zeleninou např. ledovým salátem