STAROČESKÉ OKÉNKO 27. 02. 2021

Masové rizoto podle babiček 5x jinak

Masové rizoto, a ještě častěji to vegetariánské se připravuje v Itálii. Tamější gastronomie si potrpí na kvalitní suroviny i pečlivý postup při vaření. Česká verze tohoto pokrmu je tak trochu svá. Tuzemští kuchaři a kuchařky si původní recepturu vypůjčili a začali tvořit jídla osobitá, která nemají jinde na světě.

V České republice je **masové rizoto** oblíbené především u hospodyněk věčně zaneprázdněných, jelikož zasytí více strávníků i na dva dny. Jedná se o pokrm, který zpravidla chutná nejen dospělým, ale i dětem. Proto jsme pro vás připravili **pět různorodých receptů od babiček**, díky kterým pro rodinu uvaříte chutný oběd anebo večeři.

Masové rizoto podle babiček: V hlavní roli kuřecí

Jako první pro vás máme velmi **jednoduchý recept na kuřecí klasiku**. Masové rizoto v tomto podání je radost vařit. Jídlo bude na stole během jedné hodiny. Potřebujete tyto ingredience:

- **kuřecí skelet:** 2 ks

- **studená voda:** 2 l
- **čerstvá mrkev:** 2 ks
- **žlutá cibule:** 2 ks
- **nakládaný hrášek:** cca 50 g
- **syrová rýže:** 3 hrníčky
- **sušený bobkový list:** 1 ks
- **máslo:** 30 g
- **sůl a mletý pepř:** dle chuti
- **čerstvá nasekaná petržel:** dle chuti k podávání
- **strouhaný tvrdý sýr:** dle chuti k podávání

Aby mělo **masové rizoto** skutečně kuřecí příchuť, je nutné si nejprve **připravit vývar**. Není třeba používat žádné umělé náhražky. Snadno si uvaříte svůj vlastní. Do hlubokého hrnce **nalijte dva litry studené vody** a vnořte do ní **omyté kuřecí skelety**. Dále přisypte malé množství soli, **vložte loupané mrkve**, **jednu oloupanou cibuli**, **bobkový list** a **vařte cca 30 až 40 minut** na středním plamenu. Až bude vývar hotový, přeceďte jej a ze skeletů oberte maso. **Mrkve nakrájejte na drobnější kostičky** a dejte zatím stranou. Nyní v menším hrnci **vařte rýži spolu s čtyřmi až pěti hrníčky kuřecího vývaru** do změknutí. V další fázi je potřeba ještě obrané **kuřecí maso orestovat** spolu s jemně **nasekanou cibulí** na másle. Nakonec uvařenou rýži **smíchejte v hrnci s opečeným masem**, **cibulkou**, **mrkví**, okapaným **nakládaným hráškem** a váš rodinný oběd je hotový. Podávejte **posypané čerstvou petrželkou a sýrem**. Dobré chutnání.

Masové rizoto podle babiček: V hlavní roli vepřové

Pokud máte raději **vepřové maso**, jistě si oblíbíte toto **masové rizoto s vepřovou kýtou**. Na jeho přípravu potřebujete následující suroviny:

- **vepřová kýta:** ½ kg
- **žlutá cibule:** 1 ks
- **rýže kulatých zrn:** 300 g
- **mletý či drcený kmín:** 2 lžičky
- **masový vývar:** 200 ml
- **vepřové sádlo:** 1 lžíce
- **jarní cibule:** 1 ks
- **sůl a pepř:** dle chuti
- **nakládaná směs hrášku a mrkve:** 1 větší sklenice

V první fázi si na masové rizoto uvařte **v mírně osolené vodě rýži do měkka**. Pak ji sceďte a dejte chvíli stranou. Následně si **oloupejte cibuli**, nakrájejte ji najemno a **orestujte dozlatova na vepřovém sádle**. Také přidejte opranou, na kolečka **pokrájenou jarní cibulku** (bílou část), **kostky vepřové kýty** a **dochuťte solí**, **mletým či drceným kmínem**. Až budete mít všechny suroviny řádně opečené, **přelijte je masovým vývarem**, přikryjte pánev poklicí a duste do té doby, než bude kýta měkká. Nakonec směs s masem **přeceďte přes sítko** a smíchejte s okapanou **sterilovanou zeleninou** a **uvařenou rýží**. Pokrm je možné dochutit i výpekem z kýty. Podávejte s kyselou okurkou a strouhaným eidamem. Dobrou chuť.

Masové rizoto podle babiček: V hlavní roli jehněčí

Máte rádi netypické chutě? Potom vás jistě zaujme **masové rizoto z jehněčího**. Kombinace oregana, parmazánu a česneku vás nadchne. K přípravě pokrmu potřebujete tyto ingredience:

- **jehněčí kýta:** cca 500 g
- **slunečnicový olej:** 2 lžíce
- **česnekové stroužky:** 2 až 3 ks
- **šalotka:** 2 až 3 ks
- **rýže kulatého zrna:** ½ kg
- **strouhaný parmazán:** 120 g
- **zelený hrášek** (mražený): ¼ kg
- **sušené oregano:** dle chuti
- **zeleninový vývar:** 1 l
- **sůl a mletý pepř:** dle chuti

Nejprve si **jehněčí kýtu pokrájejte na menší kostky**. Poté si oloupejte **šalotky**, **česnek**, nakrájejte najemno a orestujte **na slunečnicovém oleji**. Po chvíli přidejte sůl, mletý pepř, jehněčí maso, rýži a vše opékejte po několik minut. Nakonec vše **přelijte zeleninovým vývarem**, promíchejte a duste pod poklicí do změknutí, což bude trvat **kolem půl hodinky**. Na závěr ještě zakomponujte do směsi **hrášek**, **strouhaný parmazán**, **ochuťte sušeným oreganem** dle preferencí a krátce po vařte. Masové rizoto z jehněčího podávejte teplé. Přejeme dobrou chuť.

Masové rizoto podle babiček: V hlavní roli králičí

V dobách minulých se hojně chovali králíci. Proto se podávalo velmi často králičí maso na oběd nebo i k večeři. Zkuste si připravit **masové rizoto z králičího ovoněné kari** kořením. Až ochutnáte, nebudete litovat. Na přípravu pokrmu si připravte tyto suroviny:

- **králičí maso:** cca 450 g
- **slunečnicový olej:** 1 lžíce
- **rýže kulatých zrn:** 2 hrníčky
- **žlutá cibule:** 1 ks
- **kari koření:** 1 lžička (nebo dle chuti)
- **sůl a mletý pepř:** dle chuti
- **masový vývar:** cca 300 ml
- **mražená mrkev a hrášek:** cca 250 g
- **strouhaný tvrdý sýr dle obliby:** k podávání

Ve vroucí vodě **uvařte do měkka rýži**. Pak ji sceďte a dejte stranou. Následně **oloupejte cibuli**, **pokrájejte na menší kostičky** a **orestujte na slunečnicovém oleji** dozlatova. Přidejte po chvíli i **kousky králičího masa**, **mražený hrášek s mrkví**, ochuťte **kari kořením**, **solí**, **mletým pepřem** a promíchejte. Vše nakonec přelijte masovým vývarem a duste maso pod poklicí do té doby, než změkne (zhruba 10 až 15 minut). Připravenou směs na závěr **promíchejte s vařenou rýží** ve větším hrnci a servírujte teplé posypané strouhaným sýrem. Dobré chutnání.

Masové rizoto podle babiček: Zkuste pokrm připravit na staročeský způsob z pohanky

Masové rizoto můžete vcelku dobře připravit nejen z klasické rýže, ale také **z pohanky**, která je o něco zdravější. Staročeský recept vnese do vašeho jídelníčku „svěží vánek“. Ozvláštněte si den s tímto netypickým jídlem. Obstarejte si k vaření tyto ingredience:

- **pohanka:** 170 g

- **mrkev:** cca 40 g
- **petržel:** cca 40 g
- **celer:** cca 40 g
- **kuřecí prsa:** 200 g
- **žlutá cibule:** 50 g
- **sůl a mletý pepř:** dle chuti
- **kuřecí vývar:** 350 ml
- **česnek:** 10 g
- **slunečnicový olej:** 1 malá lžička
- **konzervovaná krájená rajčata:** 80 g
- **strouhaný tvrdý sýr:** na podávání
- **sušené oregano:** dle chuti

V první řadě si **propláchněte důkladně pod tekoucí studenou vodou pohanku**. Pak ji vsypte do rendlíku a **zalijte horkým kuřecím vývarem**. Přiklopte poklicí a nechte nabobtnat po dobu několika minut (asi půl hodiny). Lépe teplo uvnitř nádoby udržíte, když hrnec **překryjete bavlněnou utěrkou**. Dále si orestujte na troše slunečnicového oleje oloupanou a **najemno pokrájenou cibuli**, **česnek** a také na kousky pokrájená **kuřecí prsa**. Po čase přidejte i **kostičky loupané mrkve**, **petržele** a **celeru**. Přelijte vše na závěr **konzervovanými rajčaty**, promíchejte, **okořeňte oreganem**, **solí**, **pepřem** a směs propojte pomocí vařečky s měkkou pohankou. Podávejte třeba se strouhaným sýrem na povrchu. Dobrou chuť.

Autor článku: Iveta Berezkinová