Šťavnaté rizoto s dýní, kuřecím masem a hummusem

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 35 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Kuřecí maso pečené obereme do rizota, které zbylo třeba z jiného dne. Můžeme požít i kuřecí maso, které orestujeme na oleji a cibulce, pokud nemáme zbytky masa pečeného. Uvaříme rýži dle návodu. Pekáč vymažeme máslem, smícháme všechny ingredience dohromady (uvařenou rýži, nakrájenou nebo nastrouhanou dýni, sůl, pepř, pokrájenou cibuli, a maso) kromě hummusu a sýra. Hummus naředíme horkou vodou, zalijeme jím směs a posypeme sýrem. Pečeme na 200°C cca 40 minut zakryté. Před koncem cca 15 minut odkryjeme, aby se vytvořila krusta.

Ingredience

- **Cibule volná** - 50 g
- **Dýně Hokkaido** - 300 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Kuřecí maso** - 350 g
- **Rýže Basmati 5 kg** - 200 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 2 g
- **Kromík minigouda ve vosku 300 g** - 60 g
- **Hummus Original 150 g** - 300 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE