

Jáhlové rizoto s tuňákem a špenátem

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 50 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Jáhly uvaříme na mírném ohni podle návodu. Mezitím omyjeme papriku, kterou nakrájíme na nudličky. Na pánvi rozpustíme trochu másla, orestujeme zprudka papriku, po pár minutách stáhneme oheň a přidáme přiměřené množství nasekaných špalíčků špenátu, dusíme ještě chvíli pod pokličkou. Nakonec osolíme, přisypeme nasekané stroužky česneku a tuňáka z konzervy. Vše dobře promícháme s jáhlami a ještě necháme pár minut vařit. Podáváme se strouhaným sýrem.

Ingredience

- **Paprika červená** - 400 g
- **Špenát porcovaný hluboce zmrazený** 400 g - 100 g
- **Česnek** - 15 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Jihočeský eidam 45 % plátky** 100 g - 200 g
- **Tuňák ve vlastní šťávě** 80 g SUN & SEA - 180 g
- **Lagris jáhly** 500 g - 400 g
- **Krajanka máslo** 250 g - 40 g

