

## PAPRIKÁS RIZOTTÓ

1  
ADAGHOZ**Alaplé:**

- Fél fej vöröshagyma
- 1 db sárgarépa
- 1 db szárzeller
- 1 db friss paradicsom
- Babérlevél, bors

**Dressing:**

- 130 g piros kaliforniai paprika
- 20 g apróra vágott vöröshagyma
- 250 ml alaplé
- 10 ml extra szűz olívaolaj
- 50 g zöld kaliforniai paprika
- 5 ml extra szűz olívaolaj

**Rizottó:**

- 10 g vaj
- 20 g apróra vágott vöröshagyma
- 80 g Mevalia rizs

**Elkészítés:**

1. Alaplé: adjuk a zöldségeket és a fűszereket 1 liter vízhez, majd főzzük kb. 10 percig.
2. Kockázzuk fel a piros kaliforniai paprikát, és pirítsuk össze az apró kockára vágott vöröshagymával, az alaplével és az olajjal.
3. Amikor megpuhultak, keverjük össze és tegyük félre.
4. Vágjuk a zöld kaliforniai paprikát 1 cm-es kockákra, és olajban külön süssük meg úgy, hogy még kissé ropogós maradjon.
5. Egy serpenyőben olvasszuk fel a vajat, adjuk hozzá a felkockázott vöröshagymát és a rizst. Pirítsuk pár percig, majd adjunk hozzá egy merőkanál szűrt alaplevet és kevergessük, amíg a rizs fel nem veszi a nedvességet.
6. Főzzük további 15 percig, és fokozatosan adagoljuk hozzá merőkanalanként az alaplevet. Amikor a rizs már majdnem megfőtt, keverjük hozzá a krémesre főzött piros paprikás és zöld paprikás dressinget.
7. Azonnal, még melegen tálaljuk.

1 adag

Energia - 576 kcal

Fehérje - 5,2 g

Phe - 215 mg