

# Rižoto s ciklom i jednostavni lungić s tave



NAČIN PRIPREME  
Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME  
30 - 60 min



BROJ PORCIJA  
2

## Sastojci

1 manji ljubičasti luk  
1 žlica maslinovog ulja  
200 g cikle  
2 dl soka od cikle  
200 g riže (arborio)  
~0,5 dl vode ili temeljca  
sol  
300 g svinjskog lungića  
Ulje  
sol, papar  
baby blitva za serviranje



Sitno nasjeckajte ljubičasti luk. Jednu srednju ciklu operite, ogulite i nasjeckajte na sitne kockice, ne puno veće od zrna riže, tako da se riža i cikla skuhamo u isto vrijeme.

Lungić očistite od bijele opne, odrežite tanji rep i ujednačite prednji dio (ove komade možete iskoristiti u nekom drugom jelu) i podijelite na dva jednaka dijela. Posolite s par prstohvata soli, lagano popaprite i zalijte s malo maslinovog ulja.

Na žlici maslinovog ulja, na laganoj vatri dinstajte luk i ciklu, oko 5 minuta, dok nisu malo omekšali pa im dodajte rižu i nastavite kuhati miješajući još minutu. Pojačajte vatru na srednju jačinu pa počnite podlijevati vodom ili temeljcem, u više navrata, neprestano miješajući. Nemojte dodavati svu tekućinu odjednom, već je podijelite u barem 3 do 4 dodavanja i prije nego dodate novu, sačekajte da se prethodna skroz upije u rižu. Posolite i po želji lagano popaprite. Kada ste s temeljcem pri kraju i riža izgleda mekše, za što će vam trebati 16 ak minuta, podlijte sokom od cikle. Kuhajte još koju minutu dok riža nije skuhamo, ali je još uvijek malo osjetite pod zubom.

U međuvremenu dobro zagrijte tavu, na najjačoj vatri. Dodajte malo biljnog ulja pa zapećite komade lungića, sa svih strana za što će vam trebati oko 6 minuta, odnosno par minuta sa svake strane. Potom smanjite vatru i poklopite ili pokrijte folijom, pa nastavite peći još 8 minuta povremeno okrećući. Unutarnja temperatura trebala bi prijeći 63°C. Potom ugasite vatru i ostavite 5 minuta da odmori.

Servirajte rižoto s baby blitvom i prerezanim lungićem.

## Nutritivne vrijednosti

## Skeniraj za prikaz na web stranici

