

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 skuhaju 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 jednakata 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 mekša, za što će vam trebati 16 ak minuta, podlijte sokom od cikle. Kuhajte još koju minutu dok riža nije skuhana, ali je još uvijek malo osjetite pod zubom.

U međuvremenu dobro zagrijte tavu, na najjačoj vatri. Dodajte malo biljnog ulja pa zapecite 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

