Italské zeleninové rizoto

3x gramy [g]	tymián (chybí ENVI) *
1x lžička (7,5 g)	sůl (chybí ENVI)
30x gramy [g]	sýr tvrdý kravský (Česko)
1x lžíce (11 g)	slunečnicový olej (Česko)
250x gramy [g]	rýže hnědá - natural (Čína)
1x špetka (0,5 g)	pepř, černý - koření (chybí ENVI) *
75x gramy [g]	máslo (chybí ENVI)
1x kus (střední, 90 g)	mrkev (Česko)
500x gramy [g]	cibule (Česko)
500x gramy [g]	petržel, kořenová (Česko)
150x mililitry [ml]	bílé víno (chybí ENVI)
30x gramy [g]	špenát (Česko)

1. Zeleninový vývar

Uvaříme nastrouhanou mrkev a petržel ve vodě, aby vzniklo 800 ml zeleninového vývaru.

2. Základ rizota

Rozpustíme 50 g másla a jakmile začne pěnit, tak přidáme pórek (v receptu počítáme s cibulí, protože pórek není ve výběru ingrediencí) a necháme 20 minut pozvolna smažit.

3. Uvaření rizota

K zesklovatělému pórku přidáme rýži, zamícháme a přidáme bílé víno. Necháme odpařit a přidáme horký vývar, často mícháme a čekáme, až se tekutina odpaří. Takto pokračujeme, dokud nevyužijeme všechen vývar. Jakmile je rýže uvařená na skus, tak dosolíme, dopepříme, přidáme tymián a trochu másla. Zamícháme také trochu sýra. Zbytek sýra necháme na posypání při servírování.

Výsledné hodnoty

Celkový výsledek: **1.8** / 5

Životní prostředí

	na jednu porci	dopad
Změna klimatu	0.679 g CO_2 eq.	**2** / 5
Okyselování prostředí	0.0109 g SO_2 eq.	**2** / 5
Nadbytek živin ve vodě	0.0001 g P eq.	**1** / 5
Zábor půdy	0.2126 m^2 eq.	**1** / 5
Úbytek vody	0.0329 litrů	**3** / 5

Výživa a zdraví

	na jednu porci	podíl z denní doporučené dávky
Energie	2247.22 kJ	27 %
Tuky	21.8222 g	31 %
Nasycené mastné kyseliny	10.68 g	53 %
Cukry	8.05 g	9 %
Sůl	2.11 g	35 %