

# Exotické dýňové rizoto

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



## Suroviny

**Porce:** 5

- rýže 250 g
- kuřecí maso 400 g
- trocha hladká mouka 1 ks
- sůl 1 špetka
- dle chuti pepř 1 ks
- dýně hokaido 200 g
- slunečnicová semínka 3 lžíce
- rozinky 1 hrst
- kari 1 lžička
- olej na smažení 1 ks

**Doba přípravy:** 45 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Pečení

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 5

## Postup:

Rýži uvaříme doměkka. Necháme v teple přikrytou dojít.

Kuřecí maso opláchneme, očistíme a nakrájíme na menší kousky.

Pokrájené maso na prkénku zaprášíme hladkou moukou, osolíme a opepříme.

V hluboké pánvi rozežřejeme olej a maso na něm dozlatova opečeme. Pak maso vyjmeme a uschováme v teple.

Mezitím připravíme dýni, kterou zbavíme slupky, a dužinu pokrájíme na kostičky.

Kostky dýně opečeme na masovém výpeku v pánvi společně se semínky ze slunečnice a rozinkami.

Směs osolíme, přidáme lžičku kari a ještě dochutíme podle potřeby mletým pepřem. Do takto ochucené směsi vmícháme rýži a na závěr i opečené maso. Podáváme se sklenicí bílého vína.