# Kremowe risotto z porem i pieczarkami

(64)

30 minut+ | 3 osoby | łatwy

## Wartości odżywcze

**429 kcal** / 1 porcję (524 g)

**na 100g potrawy** % - dzienne zapotrzebowanie

| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | GDA |
|---|---|---|---|---|---|
| 81.90 kcal | 2.51 g | 10.67 g | 3.65 g | 0.66 g | 4.1 % |
| 4.1% | 5.02% | 3.95% | 5.21% | 2.64% | |

## Składniki

- Ryż arborio, suchy - 185g (¾ szklanki)
- Wywar warzywny - 850g (3 ½ szklanki)
- Pieczarki - 240g (12 sztuk)
- Por obrany - 140g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Wino białe, wytrawne - 60g (½ lampki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 łyżeczek)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

**KROK 2:** Pieczarki obierz i pokrój na grube plastry. Na rozgrzaną w garnku o grubym dnie oliwę wrzuć pieczarki, dopraw solą i pieprzem i smaż przez ok. 4 minut. Usmażone pieczarki przełóż do osobnego naczynia.

**KROK 3:** Pora dokładnie umyj i pokrój na cienkie talarki. Następnie, w tym samym garnku rozgrzej kolejną porcję oliwy oraz masło i smaż go przez ok. 2 minuty. Dodaj ryż i smaż przez kolejną minutę.

**KROK 4:** Zmniejsz ogień i zalej ryż oraz pora winem. Mieszaj ok. 3-4 minuty aż wino wyparuje a następnie wlewaj po 1 filiżance gorącego wywaru. Powtarzaj tę czynność do momentu aż ryż wchłonie cały płyn, będzie kremowy i aksamitny.

**KROK 5:** Do garnka dodaj wcześniej usmażone pieczarki oraz starty parmezan i wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 6:** Risotto przełóż na talerz i podawaj udekorowane natką pietruszki.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję