



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



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 wószczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

KROK 2: Pieczarki obierz i pokrój na grube plasterki. 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!

