



Cytrynowe risotto ze szparagami

★★★★★ (19)

30 minut +

3 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

368 kcal / 1 porcję (534 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 68.91 kcal 3.45%	Białko 2.49 g 4.98%	Węglowod. 10.70 g 3.96%	Tłuszcze 1.96 g 2.8%	Błonnik 0.44 g 1.76%	GDA 3.45%
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ryż arborio, suchy - 185g (¾ szklanki)
- Wywar warzywny - 850g (3 ½ szklanki)
- Wytrawne białe wino - 60g (½ lampki)
- Cebula - 80g (sztućka)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Sok z cytryny - 18g (6 łyżeczek)
- Skórka z cytryny - 10g (2 łyżeczki)
- Szparagi - 350g (¾ garści)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Skórkę z cytryny zetrzyj na tarce o małych oczkach. Cebulę obierz i pokój w drobną kostkę. Na rozgrzaną w garnku o grubym dnie oliwę wrzuć cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Smaż do momentu zeszklenia się cebuli. Następnie dodaj ryż oraz skórkę z cytryny i smaż jeszcze przez około 2 minuty.

KROK 3: Zmniejsz ogień i wlej do garnka wino. 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 4: W międzyczasie umyj i osusz szparagi. Oderwij od nich zdrewniałe części. Grillową patelnię posmaruj olejem i ugrilluj na niej szparagi doprawione solą i pieprzem.

KROK 5: Do gotowego ryżu wlej sok z cytryny i dokładnie wymieszaj. Przełóż porcję ryżu na talerz, udekoruj szparagami i posyp parmezanem.

Smacznego!

