

Risotto z porem, groszkiem i szparagami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 25 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 591 kcal \ B-33 g \ T-23 g \ W-64 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g dania: 106 kcal \ B-6 g \ T-4 g \ W-11 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ rosół – 3 szklanki (600 g)
- ✓ masło klarowane – 1 łyżka (10 g)
- ✓ por – 1/2 sztuki (80 g)
- ✓ ryż do risotto (arborio) – 3/4 szklanki (130 g)
- ✓ szparagi – 1 garść (150 g)
- ✓ groszek zielony mrożony – 1/2 szklanki (80 g)
- ✓ ser parmezan, tarty – 1/3 szklanki (30 g)
- ✓ serek mascarpone – 1 łyżka (20 g)
- ✓ sok z cytryny – 1 łyżka (6 g)
- ✓ skórka z cytryny – 1/2 łyżeczki
- ✓ bazylija, świeża – 1 łyżeczka
- ✓ szczypior – 1 łyżeczka
- ✓ sól – 1 łyżeczka (6 g)

Przygotowanie

1. Rosół podgrzej i cały czas trzymaj go na palniku o niewielkiej mocy.
2. Na patelni rozgrzej masło i podsmaż pora pokrojonego na małe kawałki (3 minuty wystarczy). Dodaj ryż i mieszaj przez 2-3 minuty, aż ziarna staną się przejrzyste. Dodaj szklankę bulionu i mieszaj od czasu do czasu, aż ryż wchłonie płyn. Gdy większość zniknie z patelni, dolej kolejną szklankę. Gotuj przez około 10 minut.
3. Dodaj szparagi pokrojone na kawałki oraz mrożony groszek. Dolej ostatnią szklankę rosółu. Kiedy szparagi zmiękną, patelnię zdejmij z palnika.
4. Dodaj mascarpone, parmezan, sok i skórkę z cytryny, posiekaną bazylię, szczypior, sól i pieprz.
5. Przed podaniem posyp ziołami i odrobiną świeżo startego parmezanu.

Źródło: <https://www.odzywiasiedzrowo.pl/risotto-z-porem-groszkiem-i-szparagami/>