

Risotto cytrynowo-szafranowe

Na szybką, ale pyszną kolację polecamy risotto.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 minut

LICZBA PORCJI:

2

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek
1 mała cebula, drobno posiekana
1 ząbek czosnku, drobno posiekany
1 szklanka ryżu do risotta
2 szklanki gorącego wywaru z kurczaka
mała szczypta nitek szafranu
sok i skórka z 1 cytryny

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać oliwę w garnku na średnim ogniu. Wrzucić cebulę, czosnek i ryż. Smażyć 3–4 minuty, mieszając drewnianą łyżką.
- 2) Doprowadzić do lekkiego wrzenia wywar z dodatkiem szafranu. Wlać łyżkę wazową wywaru do ryżu i mieszać około 3 minut, aż

ryż wchłonie prawie cały płyn. Dodawać w taki sam sposób wywar, stopniowo, po łyżce wazowej, aż cały zostanie wchłonięty, a ryż będzie miał kremową konsystencję al dente (zajmie to około 20 minut). Jeśli zabraknie wywaru, dodać trochę gorącej wody.

3) Zestawić risotto z ognia, dodać sok oraz skórkę z cytryny. Wymieszać. Doprawić do smaku solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Postawić z powrotem na ogniu na minutę, a następnie ponownie zamieszać. Podawać posypane parmezanem i oprószone pieprzem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 2399 kJ, 573 kcal, 18 g białka, 15 g tłuszczów (5 g tłuszczów nasyconych), 90 g węglowodanów (4 g cukrów), 1 g błonnika, 859 mg sodu