# Risotto malinowo-waniliowe

To słodkie owocowe risotto możemy przyrządzić, gdy znudzi nam się tradycyjny ryż z jabłkami. Świeże maliny nadają deserowi oryginalną, bladoróżową barwę i słodycz, a za sprawą uprażonych płatków migdałowych jest on lekko chrupiący.

---

**SKALA TRUDNOŚCI:**

Średnie

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

30 minut

**LICZBA PORCJI:**

6

---

**SKŁADNIKI:**

1 litr półtłustego mleka
1 laska wanilii, przecięta wzdłuż na pół
140 g ryżu do risotta
1 paseczek skórki cytrynowej
3 łyżki brązowego cukru
6 łyżek płatków migdałowych
200 g świeżych malin
6 łyżek śmietanki o niskiej zawartości tłuszczu
laski wanilii, do dekoracji

**PRZYGOTOWANIE:**

1) Wlać mleko do garnka o grubym dnie i włożyć laskę wanilii. Wsypać ryż. Doprowadzić mleko do wrzenia na średnim ogniu, często mieszając, następnie zmniejszyć ogień, żeby tylko lekko migotało.

2) Dodać skórkę cytrynową oraz cukier. Gotować 15–18 minut, często mieszając, aż ryż będzie miękki, a sos gęsty i kremowy.

3) Wrzucić migdały na małą patelnię teflonową i prażyć na niewielkim ogniu 4–5 minut, aż się lekko przyrumienią.

4) Kiedy risotto się ugotuje, wyjąć laskę wanilii oraz skórkę cytrynową i dodać połowę malin. Zdjąć z ognia. Mieszać 1–2 minuty, aż owoce puszczą sok i zabarwią risotto na różowo.

5) Przełożyć deser do 6 ogrzanych miseczek. Polać każdą porcję 1 łyżką śmietanki. Posypać migdałami i resztą malin. Przybrać laskami wanilii i podawać, zanim risotto zgęstnieje.

**WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 320 kcal, 11 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 38 g węglowodanów (w tym 19 g cukrów), 2 g błonnika

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*