

Risotto z brokułami

Risotto z brokułami to świetny pomysł na obiad dla osób, które nie jadają mięsa. Danie jest pyszne i pożywne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/4 szklanki oliwy z oliwek
1 ząbek czosnku, pokrojony w cienkie plasterki
2 szklanki różyczek brokułów
2 i 1/3 szklanki wywaru drobiowego
1/2 pęczka natki pietruszki, posiekanej
sól i pieprz
1/2 małej cebuli, posiekanej
150 g ryżu arborio
2/3 szklanki białego wytrawnego wina
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki masła
30 g parmezanu, tartego

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać 2 łyżki oliwy na patelni. Wrzucić czosnek i brokuły. Smażyć 3 minuty, aż czosnek zmięknie. Dodać 1/3 szklanki wywaru drobiowego, 3 łyżki natki pietruszki, sól i pieprz. Dusić 6 minut na małym ogniu, aż brokuły zmiękną. Trzymać w ciepłe.

2) Podgrzać resztę wywaru w małym rondlu i trzymać w ciepłe. Podgrzać resztę oliwy w dużym rondlu. Podsmażyć cebulę i ryż. Wlać wino. Gotować, aż ryż wchłonie wino.

3) Wlać 2/3 szklanki ciepłego wywaru do ryżu. Gotować bez przykrycia, na małym ogniu, często mieszając, aż płyn zostanie wchłonięty.

4) Dodać resztę wywaru, po łyżce wazowej. Często mieszać. Po dodaniu każdej porcji wywaru ryż musi całkowicie go wchłonąć. Ugotowany ryż powinien mieć kremową konsystencję. Łączny czas gotowania to około 25 minut.

5) Dodać sok z cytryny, masło, 3 łyżki parmezanu i brokuły. Posypać resztą parmezanu i natki pietruszki. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 247 kcal, 14 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 13 mg cholesterolu, 473 mg sodu, 22 g węglowodanów, 1 g błonnika, 5 g białka