Risotto z kaszy perłowej ze szparagami i grzybami

W klasycznym włoskim przepisie ryż podsmaża się na maśle. My zastąpimy ryż kaszą perłową, masło zaś oliwą z oliwek.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

950 ml chudego, niesolonego wywaru z kurczaka
2 łyżki oliwy z oliwek
1 cebula drobno posiekana
225 g grzybów, najlepiej leśnych, grubo posiekanych
2 ząbki czosnku, posiekane
1 szklanka kaszy perłowej
225 g szparagów pokrojonych w kawałki wielkości kęsa
50 g tartego parmezanu

PRZYGOTOWANIE:

1) W średniej wielkości rondlu rozgrzać wywar oraz 2 szklanki

wody do punktu wrzenia. Przykryć i pozostawić delikatnie bulgoczący płyn na ogniu.

2) Rozgrzać oliwę w dużym teflonowym rondlu. Smażyć cebulę 3 minuty. Dodać grzyby i czosnek. Podsmażać 5 minut, aż grzyby zmiękną. Dodać kaszę perłową i wymieszać. Dolać 2 szklanki wywaru. Gotować pod przykryciem na małym ogniu 15 minut.

3) Główki szparagów włożyć do rondla z gorącym wywarem i blanszować 2 minuty. Przełożyć na talerz.

4) Dolewać gorący wywar do kaszy po 1/2 szklanki, cały czas mieszając (każda porcja powinna zostać wchłonięta, zanim dodamy następną). Dodać łodyżki szparagów oraz parmezan i wymieszać. Ułożyć na wierzchu główki szparagów i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 329 kcal, 15 g białka, 49 g węglowodanów, 10 g tłuszczów, 2 g NNKT, 23 mg cholesterolu, 10 g błonnika, 743 mg sodu

Źródło zdjęcia: Adobe Stock