Risotto z suszonymi pomidorami

Pyszne risotto podane z prostą sałatką tworzy sycący i smaczny posiłek. Można go urozmaicać, dodając do niego warzywa (świeże, mrożone, z puszki lub suszone). Potrawa będzie najsmaczniejsza, jeśli użyjemy specjalnego ryżu do risotta, na przykład arborio. Dodawajmy gorący wywar partiami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
1 duża cebula, posiekana
2 ząbki czosnku, zmiażdżone
300 g ryżu na risotto
85 g suszonych pomidorów (pakowanych na sucho), grubo posiekanych
240 ml wytrawnego białego wina
1,2 l gorącego wywaru z warzyw, najlepiej własnej roboty
225 g mrożonego bobu

55 g parmezanu, świeżo startego
30 g orzeszków piniowych
sól i pieprz
12 dużych listków bazylii, świeżo posiekanych, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu. Włożyć czosnek i cebulę. Smażyć na średnim ogniu 5 minut, często mieszając, aż cebula zmięknie i zacznie się przyrumieniać.

2) Dodać ryż i suszone pomidory. Wymieszać, żeby wszystkie ziarna ryżu pokryły się oliwą, a następnie wlać wino. Doprowadzić do wrzenia, mieszając od czasu do czasu.

3) Wlać połowę wywaru z warzyw, doprowadzić do wrzenia, a potem zmniejszyć ogień i gotować 10 minut, często mieszając. Dodać bób i wlać połowę pozostałego gorącego wywaru. Znów doprowadzić do wrzenia i gotować na maleńkim ogniu 10 minut, dolewając resztę gorącego wywaru w dwóch partiach, żeby ryż mógł powoli wchłonąć płyn.

4) Risotto jest gotowe, kiedy ryż zmięknie, a bób będzie ugotowany, ale zanim ziarna zaczną się rozpadać.

5) Dodać parmezan i orzeszki piniowe. Doprawić do smaku solą oraz pieprzem i wymieszać. Podawać risotto posypane posiekaną bazylią.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 610 kcal, 17 g białka, 25 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 67 g węglowodanówv(w tym 5 g cukrów), 4 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock