Szmaragdowe risotto

Delikatne listki młodego szpinaku mają intensywny kolor i świeży smak. Są też wyjątkowo zdrowe. Potrawa ta doskonale się nadaje na szybką, elegancką kolację.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1,2 l wywaru warzywnego lub
4 łyżki rosołku warzywnego w proszku
5 łyżek białego wina
250 g młodego szpinaku
4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
1 mała cebula
2 ząbki czosnku
350 g ryżu na risotto
sól i czarny pieprz
cała gałka muszkatołowa do starcia

PRZYGOTOWANIE:

1) Zagotować wywar lub zalać rosołek w proszku 1,2 litra wrzątku. Dolać wino i gotować na bardzo małym ogniu.

2) Opłukać szpinak i grubo posiekać.

3) Rozgrzać oliwę w dużym rondlu lub woku. Obrać cebulę i czosnek, drobno posiekać i smażyć 2–3 minuty, nie dopuszczając, żeby się przyrumieniły. Wrzucić ryż i smażyć, cały czas mieszając, aż ziarna zeszklą się i będą równomiernie pokryte oliwą.

4) Wlać łyżkę wazową wywaru, ustawić ogień tak, by wywar delikatnie bulgotał i gotować, mieszając, aż ryż wchłonie większość płynu. Dolewać po łyżce wazowej wywaru i mieszać cały czas około 15 minut, aż ryż będzie prawie miękki.

5) Wrzucić szpinak, dolać resztę wywaru i gotować, mieszając, aż ryż będzie ugotowany. Ryż do risotto nie powinien być rozgotowany, ale cała potrawa musi mieć miękką konsystencję.

6) Doprawić do smaku solą, pieprzem i szczyptą gałki muszkatołowej.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja: 448 kcal, 73 g węglowodanów (w tym 2 g cukru), 8 g białka, 14 g tłuszczów (2 g nasyconych kwasów tłuszczowych). Doskonałe źródło witamin A, B, C, E i kwasu foliowego.

Źródło zdjęcia: Shutterstock