



Kremowe risotto z porem i pieczarkami

★★★★★ (64)

🕒 30 minut+

🍴 3 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

429 kcal / 1 porcję (524 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥩 Białko	🍷 Węglowod.	🍔 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
81.90 kcal	2.51 g	10.67 g	3.65 g	0.66 g	4.1 %
4.1%	5.02%	3.95%	5.21%	2.64%	



Składniki

- Ryż arborio, suchy - 185g (¾ szklanki)
- Wywar warzywny - 850g (3 ½ szklanki)
- Pieczarki - 240g (12 sztuk)
- Por obrany - 140g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Wino białe, wytrawne - 60g (½ lampki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 łyżeczek)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj wywar warzywny z włościszyny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

KROK 2: Pieczarki obierz i pokrój na grube plastry. Na rozgrzaną w garnku o grubym dnie oliwę wrzuć pieczarki, dopraw solą i pieprzem i smaż przez ok. 4 minut. Usmażone pieczarki przełóż do osobnego naczynia.

KROK 3: Pora dokładnie umyj i pokrój na cienkie talarki. Następnie, w tym samym garnku rozgrzej kolejną porcję oliwy oraz masło i smaż go przez ok. 2 minuty. Dodaj ryż i smaż przez kolejną minutę.

KROK 4: Zmniejsz ogień i zalej ryż oraz pora winem. Mieszaj ok. 3-4 minuty aż wino wyparuje a następnie wlewaj po 1 filiżance gorącego wywaru. Powtarzaj tę czynność do momentu aż ryż wchłonie cały płyn, będzie kremowy i aksamitny.

KROK 5: Do garnka dodaj wcześniej usmażone pieczarki oraz starty parmezan i wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 6: Risotto przełóż na talerz i podawaj udekorowane natką pietruszki.

Smacznego!

