

Pożywne risotto z szynką i suszonymi pomidorami



Autor: **Kurier_TV**

Przepisów: **993** Ocena: **8457**



3-4 os.



60 min



łatwe



przystępne

Składniki:

- 30 dag ryżu
- 6 suszonych pomidorów w oliwie
- 20 dag szynki
- 10 dag mrożonego groszku
- cebula
- 2 papryki
- 7 nitek szafranu
- 30 ml białego wina
- 3 szklanki bulionu warzywnego
- 10 dag parmezanu
- 2 łyżki oliwy
- łyżka masła
- pół pęczka natki pietruszki

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę posiekaj, paprykę przetnij, oczyść z pestek i pokrój w kosteczkę.
- 2 Na patelni rozgrzej oliwę z masłem. Wsyp ryż, szafran, i mieszając, smaż minutę.
- 3 Potem dolej wino i poczekaj, aż wyparuje. Wtedy porcjami dodawaj bulion.
- 4 Szynkę oraz pomidory potnij w paski i razem z groszkiem wrzuć do reszty składników. Gotuj do miękkości.
- 5 Risotto wymieszaj z posiekaną natką pietruszki. Przypraw do smaku solą i pieprzem. Rozłóż na talerze i każdą porcję posyp startym parmezanem.
- 6 Czas: 60 min. 1 porcja = 360 kcal

Źródło: Kurier TV

Twoje notatki do przepisu: