Risotto szpinakowe z łososiem i szparagami

stopaa

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

- Cebula - 1 szt.
- Olej kokosowy - 1 łyżka
- Bulion warzywny - 1-1,5 litr
- Wino białe - 1 szklanka
- Ryż Arborio - 1 szklanka
- Parmezan - 0,5 szklanka
- Szpinak baby - 100 g
- Szparagi - 1 pęk
- Łosoś świeży - 300 g
- Sól, pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę drobno posiekać, w garnku rozpuścić olej kokosowy. Cebulę zeszklić.

KROK 2: Łososia natrzeć solą i pieprzem, możemy dodać sok z cytryny. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i pieczemy 15-20 minut.

KROK 3: Do cebuli dodać ryż, wymieszać i wlać wino. Gdy wino odparuje dodać szklankę bulionu. Całość gotujemy na małym ogniu i ciągle mieszamy. Gdy ryż wchłonie bulion dodajemy kolejną szklankę. Proces powtarzamy aż ryż będzie ugotowany (ok 18 minut). W międzyczasie gotujemy szparagi.

KROK 4: Do ugotowanego ryżu dodajemy szpinak i dokładnie mieszamy. Dodajemy parmezan.

KROK 5: Całość podajemy ze szparagami
i łososiem. Smacznego!