# Risotto z pędami dzikiego chmielu

Nikita

Polecane na: **danie główne, jednogarnkowe, lunchbox**

Kuchnia (region): **arabska, polska, arabska**

## Warto wiedzieć:

25 min

2 porcje

## Składniki:

- ryż arborio - 120 g
- cebula szalotka - 1 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- młode pędy dzikiego chmielu - 200-250 g
- natka pietruszki posiekana - 1 łyżka
- czosnek niedźwiedzi - - kilka listków
- bulion warzywny - 200-250 ml
- białe wino - 50 ml
- oliwa z oliwek - 1 łyżka
- masło - 1 łyżeczka
- sól i pieprz - - do smaku
- parmezan tarty - 1 łyżka

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Przygotować wszystkie składniki. Cebulę i czosnek drobno posiekać. Pędy dzikiego chmielu opłukać, pokroić na kawałki (około 2-3 cm). Na patelni rozgrzać lekko odrobinę masła i obsmażyć pokrojone pędy dzikiego chmielu - około 2 minuty. Odstawić je na bok.

*KROK 2:* W wysokiej patelni (rondlu) rozgrzać oliwę i wrzucić cebulę i czosnek, delikatnie zeszklić i zaraz wrzucić ryż, pomieszać. Po chwili wlać wino, zamieszać. Doprowadzić do wrzenia, gotować 2 minuty. Dusić jeszcze przez kilka minut, podlewając bulionem warzywnym, co chwila mieszając, aż większość płynu odparuje, a ryż będzie odpowiednio miękki. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

*KROK 3:* Do ryżu wrzucić pędy dzikiego chmielu, natkę pietruszki i posiekany czosnek niedźwiedzi, wymieszać. Doprawić do smaku

solą i pieprzem.

*KROK 4:* Nałożyć na dwa talerze, posypać parmezanem. Podawać z zieloną sałatką.