Zielone risotto

Iwona Kuczer

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- ryż arborio do risotto BIO - 1/2 szklanka
- bulion warzywny BIO - 1 szklanka
- szalotka BIO - 1 szt.
- czosnek BIO - 1 ząbek
- boczniaki BIO - 4 szt.
- oliwa BIO - 2 łyżka
- starty parmezan BIO - 3 łyżka
- masło BIO - 1 łyżka
- chlorella w proszku BIO - 1 łyżeczka
- sól, pieprz - 1 trochę
- kiełki rzeżuchy BIO - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bulion podgrzewamy w garnku, musi się gotować przez cały czas na malutkim ogniu, ponieważ do gotującego się ryżu dodajemy gorący bulion.

Szalotkę i czosnek drobno siekamy, boczniaki myjemy, osuszamy, kroimy w cienkie paski. Czosnek i szalotkę wrzucamy na podgrzaną oliwę. Smażymy mieszając do zeszklenia, dodajemy boczniaki, smażymy do lekkiego zrumienienia (trzeba uważać, żeby czosnek i szalotka się nie przypaliły), przyprawiamy. Do podsmażonych warzyw wsypujemy ryż. Smażymy, ciągle mieszając, aż stanie się przezroczysty.

KROK 2: Dodajemy gotujący się bulion, po jednej łyżce wazowej. Kolejną dodajemy po wchłonięciu się poprzedniej. Gotujemy około 20 min, 5 min przed końcem dodajemy chlorellę. Pod koniec gotowania ryż powinien być miękki, ale nie rozgotowany, danie powinno być nie za suche, kremowe.

Dodajemy masło, chlorellę, w miarę potrzeby doprawiamy, wsypujemy parmezan, mieszamy. Posypujemy kiełkami.

Smacznego.