

Ριζότο



Μερίδες: 6

Υλικά:

- 1½ φ ρύζι Italian Arborio
- 2 κ.σ ελαιόλαδο
- 1 κόκκινο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- ½ φ μανιτάρια, κομμένα
- 1 φύλλο δάφνη
- 1 φ γλυκό λευκό κρασί
- 5 φ νερό
- 1 κ.γ κύβο λαχανικών
- 1 φ παρμεζάνα

Εκτέλεση:

- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σοτάρετε το ρύζι στο ελαιόλαδο για 2 λεπτά.
- Προσθέστε το κρεμμύδι, τα μανιτάρια, τη δάφνη και το κρασί.
- Καθώς ψήνετε το ρύζι προσθέστε 4 φ νερό με τον κύβο.
- Προσθέστε κι άλλο νερό αν χρειαστεί.
- Όταν είναι έτοιμο σχεδόν το ρύζι ρίξτε την παρμεζάνα και ανακατέψτε.
- Ρίξτε και τον μαϊντανό και σερβίρετε.

Ανά μερίδα:

- Θερμίδες: 245
- Πρωτεΐνη: 9 γρ.
- Υδατάνθρακες: 28 γρ.
- Λίπη: 9 γρ.

Μπορείτε να αντικαταστήσετε το ρύζι Italian Arborio με μακρόκοκκο.