

Risotto z brokułami i owocami morza



EWELINA56



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

olej słonecznikowy	1 łyżka
ryż do risotto	230 gram
wywar z warzyw	500 ml
Mieszanka owoców morza	400 gram
brokuły	200 gram
posiekana świeża pietruszka	2 łyżki
Pieprz czarny mielony Prymat	
ząbek czosnku	1 szt
wino białe wytrawne	250 ml
pieczarki posiekane	230 gram
papryka czerwona	1 (pokrojona w kostkę)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Podgrzać olej na dużej patelni, dodać cebulę, czosnek i paprykę i smażyć, aż zmiękną (około 5 minut), mieszając od czasu do czasu. Dodać ryż i smażyć jeszcze minutę, mieszając tak, żeby ryż dokładnie pokrył się olejem. Wywar doprowadzić do wrzenia w rondlu. 150 ml wywaru, pieczarki i wino dodać do ryżu z warzywami. Doprowadzić do wrzenia, mieszając i gotować na wolnym ogniu, aż ryż wchłonie większość płynu (15minut). Dodać kolejne 250 ml wywaru i gotować następne 15 minut, aż ryż wchłonie cały wywar. Dodać owoce morza i prawie całą resztę wywaru i często mieszając gotować jeszcze około 5-7 minut. Dodać resztę wywaru, zagotować i sprawdzić, czy owoce morza są już ugotowane. Brokuły włożyć do wrzątku i gotować, aż zmiękną (3-4- minuty). Odcedzić, wrzucić do risotta. Dodać pietruszkę i pieprz.