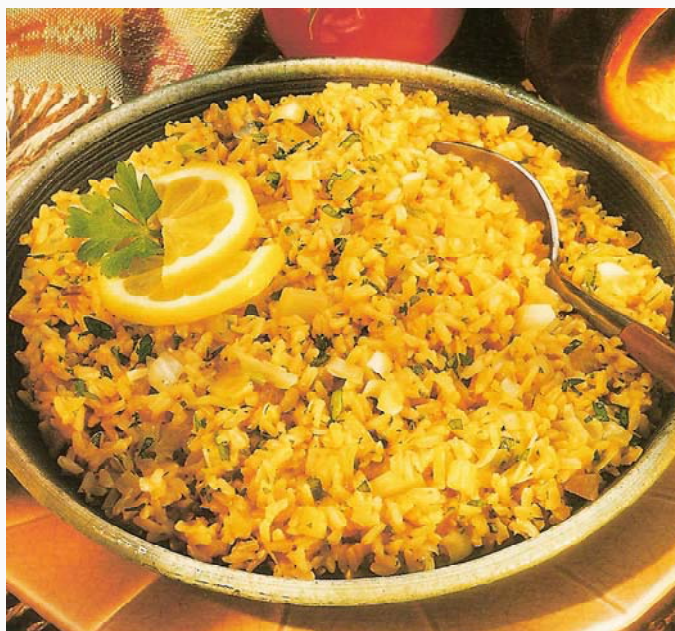


Ризотто с зеленью

Рис и макароны

14

Это блюдо одинаково хорошо и в качества главного блюда, и в качестве гарнира к быстро обжаренному мясу.



4 порции

Ингредиенты

- 300 г неочищенного длиннозерного риса
- 50 г тертого пармезана
- 2 зубчика чеснока
- 1 стебель лука-порея
- 1 луковица
- 1/2 лимона с кожурой
- 1 ст. ложка оливкового масла
- 1 л овощного или куриного бульона
- 1 ст. ложка томатной пасты
- по 1 ч. ложке сушеного тимьяна и майорана
- 1 пучок, зелени петрушки
- 1 ст. ложка сливочного масла
- соль, молотый черный перец

Подготовка: 15 мин.
Приготовление: 45 мин.

В одной порции: 370 ккал/1520 кДж;
белки: 11 г, жиры: 15 г, углеводы: 57 г

1. Лук-порей очистите, вымойте, разрежьте вдоль на 2 части, а затем нарежьте ломтиками. Очистите и измельчите репчатый лук и чеснок. Вымойте лимон пол струей горячей воды, снимите с него цедру и измельчите. Выжмите из плода сок.
2. Разогрейте в кастрюле оливковое масло и потушите в нем чеснок, лук- порей и репчатый лук. Добавьте рис и тушите еще несколько минут. Добавьте 1/3 имеющегося бульона, лимонный сок, цедру, тимьян, майоран и томатную пасту. Накройте все крышкой и тушите 25 минут на маленьком огне.
3. Вымойте и измельчите зелень петрушки, толстые стебли удалите. Положите к рису вместе с оставшимся бульоном, посолите и поперчите. Часто помешивая, варите, не накрывая крышкой еще 25 минут, пока рис не станет мягким, но не разваренным.
4. К готовому ризотто добавьте сливочное масло и тертый пармезан. Хорошо перемешайте все и сразу же подавайте на стол.



Неочищенный длиннозерный рис сегодня встречается в супермаркетах довольно часто. Такой рис не только полезнее (в нем содержатся ценные витамины и минералы), но и вкуснее белого. Поскольку рис не очищен от тонкой, покрывающей зерно кожицы, его нужно варить гораздо дольше, чем обычный очищенный белый.

Инвентарь и посуда

- Разделочная доска
- Лимоновыжималка
- Нож для овощей
- Кастрюля (из нержавеющей стали или с антипригарным покрытием)
- Тёрка

Рис и макароны