



RISOTTO WARZYWNE

SKŁADNIKI:

- 250 g cukinii, pokrojonej na 5-centymetrowe kawałki
- 120 g marchewki, obranej i pokrojonej na 5-centymetrowe kawałki
- 150 g groszku łuskanego (świeżego lub mrożonego)
- 400 g zielonych szparagów, z obciętymi końcówkami i pokrojonych na 2-centymetrowe kawałki (możesz zamiast nich użyć brokułów)
- 40 g oliwy z oliwek
- 10 g kostki bulionu warzywnego, lekko rozgniecionej widelcem
- 120 g cebuli, obranej i pokrojonej na 5-centymetrowe kawałki
- 280 g ryżu arborio (do risotto)
- 60 ml wywaru z kurczaka
- ½ łyżeczki drobnej soli morskiej
- 25 g niesolonego masła o temperaturze pokojowej
- 100 g parmezanu, startego i podzielonego na dwie porcje
- 10 g świeżych liści bazylii

PRZYGOTOWANIE:

1. Podgrzej 1 litr wody w naczyniu do gotowania na parze. Włóż cukinię, marchewkę, groszek i szparagi do wkładki do gotowania na parze. Włóż wkładkę do naczynia i przykryj pokrywą. Gotuj warzywa na parze przez około 10 minut, aż będą miękkie, ale nadal jędrne. (Jeśli nie masz naczynia do gotowania na parze, wlej 3 łyżki wody do garnka, włóż warzywa, przykryj pokrywą, nastaw średni ogień i gotuj na parze przez 10 minut).
2. Podgrzej oliwę z oliwek w ciężkim garnku lub patelni, dodaj rozgniecioną kostkę bulionu warzywnego i cebulę. Smaż i mieszaj przez około 5 minut, aż cebula zmięknie.
3. Dodaj ryż do garnka i dobrze wymieszaj, aby przeszedł oliwą. Dodaj wywar z kurczaka i sól morską. Gotuj ryż na wolnym ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż wywar się rozpuści. Zmniejsz ogień na średni.
4. Dolewaj po 250 ml gorącej wody, stale mieszając, aż ryż wchłonie cały płyn. Dalej dolewaj po 250 ml wody i kontynuuj mieszanie, aż ryż wchłonie płyn i stanie się miękki. Masa powinna mieć kremową, ale nadal nieco płynną konsystencję. Po około 15 minutach ryż powinien być miękki, ale nie papkowaty.
5. Zdejmij garnek z ognia. Dodaj do ryżu ugotowane warzywa i wymieszaj w celu połączenia. Dodaj masło i 50 g parmezanu i mieszaj, aż się stopią. Risotto podawaj udekorowane świeżymi liśćmi bazylii i pozostałym parmezanem (50 g).