

Risotto

Í þennan rétt, þarf að nota teflonpönnu eða þykkbotna pott.

Réttur fyrir 4-6.

Innihald:

| | |
|-------------|---------------------------------|
| 1 liter | Grænmetis- eða kjúklingakraftur |
| 100 g | Laukur |
| 2-4 stk. | Hvítlauksrif |
| 100 g | Sellerí |
| 2 msk. | Ólífuolía |
| 4 dl (300g) | Loprofin hrísgrjón |
| 1 dl | Purrt hvítvín |
| 2 msk | Crema Bonjour naturel |

Aðferð:

1. Hitið grænmetis- eða kjúklingakraftinn í potti.
2. Flysjið og brytjið laukinn og hvítlaukinn smátt.
3. Brytjið selleríið smátt.
4. Steikið grænmetið í potti við vægann hita þar til það mýkist..
5. Bætið hrísgrjónunum út í og hrærið.
6. Haldið áfram að hræra og bætið víninu út í.
7. Þegar vinið hefur soðið upp, á að bæta 2 dl af kraftinum út í.
8. Bætið kraftinum út í smátt og smátt út í réttinn meðan á suðu stendur.
9. Haldið áfram að hræra þar til hrísgrjónin eru gegnsoðin (tekur um 10 mínútur).
10. Takið pottinn af hellunni og bætið smjörinu og ostinum út í.
11. Setjið lokið á pottinn og látið réttinn standa á volgri hellunni (eftir að slökkt hefur verið) í nokkrar mínútur.
12. Bragðbætið með salti og pipar.

Uppskriftin gefur: 1970 kcal, 9,1 g protein
¼ af uppskriftinni gefur: 490 kcal, 2,3 g protein
1/6 af uppskriftinni gefur: 330 kcal, 1,5 g protein
Verkefni: Setjið inn próteininnihald per 100 g: