



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kremowe risotto z porem i pieczarkami



## Kremowe risotto z porem i pieczarkami

★★★★★ (53)



### Wartości odżywcze

**429 kcal** / 1 porcję (524 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                    |                                   |                            |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>81.90 kcal</b><br>4.1% | Białko<br><b>2.51 g</b><br>5.02% | Węglowod.<br><b>10.67 g</b><br>3.95% | Tłuszcze<br><b>3.65 g</b><br>5.21% | Błonnik<br><b>0.66 g</b><br>2.64% | <b>GDA</b><br><b>4.1 %</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Ryż arborio, suchy - 185g (¾ szklanki)
- Wywar warzywny - 850g (3 ½ szklanki)
- Pieczarki - 240g (12 sztuk)
- Por obrany - 140g
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Wino białe, wytrawne - 60g (½ lampki)
- Masło ekstra - 10g (2 łyżeczki)
- Parmezan tarty - 24g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Natka pietruszki siekana - 30g (5 łyżeczek)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Przygotuj wywar warzywny z włoszczyzny z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego i pieprzu.

**KROK 2:** Pieczarki obierz i pokrój na grube plastry. Na rozgrzaną w garnku o grubym dnie oliwę wrzuc pieczarki, dopraw solą i pieprzem i smaż przez ok. 4 minut. Usmażone pieczarki przełóż do osobnego naczynia.

**KROK 3:** Pora dokładnie umyj i pokrój na cienkie talarki. Następnie, w tym samym garnku rozgrzej kolejną porcję oliwy oraz masło i smaż go przez ok. 2 minuty. Dodaj ryż i smaż przez kolejną minutę.

**KROK 4:** Zmniejsz ogień i zalej ryż oraz pora winem. Mieszaj ok. 3-4 minuty aż wino wyparuje a następnie wlewaj po 1 filiżance gorącego wywaru. Powtarzaj tę czynność do momentu aż ryż wchłonie cały płyn, będzie kremowy i aksamitny.

**KROK 5:** Do garnka dodaj wcześniej usmażone pieczarki oraz starty parmezan i wszystko dokładnie wymieszaj.

**KROK 6:** Risotto przełóż na talerz i podawaj udekorowane natką pietruszki.

*Smacznego!*

