
Rižoto s šparogama

Autor: Vesna



Rižoto s divljim šparogama.

Sastojci

sol i papar

maslinovo ulje

80 g vrhnja

2 režnja češnjaka

700 ml povrtnog temeljca

350 g riže (za rižoto)

800 g divljih šparoga

Način pripreme

Divlje šparoge operemo, odstranimo donji tvrdi dio, a mekani dio stabljike s vršcima izlomimo na kraće komade (cca. 3 cm).

U zasebnom loncu, na ugrijano maslinovo ulje protisnemo češnjak i čim zamiriše, dodamo opranu i ocijeđenu rižu, te kratko pržimo da riža upije malo masnoće.



Rižoto s šparogama

<http://gastroistra.com>

Zatim na rižu postepeno i uz stalno miješanje dolijevamo vreli povrtni temeljac i na taj način je kuhamo do željene tvrdoće odnosno dok se ne skuha.

Na pola kuhanja u rižu dodamo pripremljene šparoge, začinimo po želji i kuhamo dalje.

Kada je riža gotova, u zdjelici izmiješamo 50 ml maslinovog ulja i vrhnje, te sve zajedno umiješamo u rižu, poklopimo i ostavimo da odstoji 3-4 minute.

Ostale napomene

Dobar tek!

Vrijeme pripreme	45 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Da	Laktoza	Ne
Dijetno	Da	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	