



Лесна рецепта за ризото с тиква и гъби

Съставки

- 150 г ориз
- 150 г гъби печурки
- 150 г тиква
- 1.5 глави глава лук
- 2 скилидки скилидки чесън
- 250 мл MAGGI Течен бульон Зеленчуков 160g
- 20 мл бяло вино
- 250 мл студена вода
- 150 мл сметана за готвене
- 1 MAGGI® Trattoria a casa Рецепта за Талиатели с гъби 40г
- 20 г пармезан
- 1 щипка черен пипер

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за ризото с тиква и приготвянето на зеленчуците. Нарезете на кубчета тиквата и гъбите. Лукът се нарязва на ситно.
2. В тиган се слагат 2-3 супени лъжици зехтин и зеленчуците. Задушаваме за около 5 минути. Добавяме ориза и бъркаме. След няколко минути, се слага виното. Когато се изпари слагаме бульона.
3. Правим ризотото на умерен огън и бъркаме непрекъснато. Смесваме водата и сметаната. Към тях изсипваме MAGGI® Trattoria a casa рецепта за талиатели с гъби. Разбъркваме добре.
4. Преди да добавим гъбения сос, трябва да сме сигурни, че на ориза му остават не повече от 4-5 минути готвене. Сега тук искам да вмъкна, че в истинското ризото оризът е ал денте. Това ще рече, че не е разварен, както го консумираме ние тук. Съветът ми е, да проверите ориза на вкус, и ако е по вашия вкус, добавете гъбения сос. Бъркайте непрекъснато. Соса се сгъстява бързо. Добавете пармезана и поднесете. Приятели, ето че нашата рецепта за ризото с тиква и гъби е изпълнена и сами виждате колко лесно стана приготвянето му. Buon appetito!

35 мин.

4 порции

Въглехидрати	17.3 g
Енергия	165.75 kcal
Мазнини	7.23 g
Протеин	5.18 g