



Ризото от леща и тиква

Съставки

- 1 ч.ч. тиква
- 150 г леща
- 2 скилидки чесън
- 3 гъби печурки
- 200 мл вода
- 1 MAGGI® Trattoria a casa Рецепта за Ризото с пиле и гъби 40г
- 1 щипка черен пипер
- 1 щипка сол
- 2 с.л. зехтин

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за ризото с леща и тиква е подготовката на продуктите. В тиган сложете зехтина. Когато се сгорещи добавете гъбите и чесъна. Сотирайте за минута, две.
2. Добавете тиквата и разбъркайте. Сложете капак на тигана и задушете за 5 минути.
3. Измийте добре лещата. Исипете я към тиквата. Отново сложете капак на тигана и задупете за 5 минути. Тиквата пуска течност и с помощта на капака, ястието се задушава и не е необходимо да слагате вода.
4. В подходяща купа исипете MAGGI® Рецепта за Ризото с пиле и гъби и добавете студена вода. Разбъркайте добре.
5. Залейте лещата и тиквата с получената смес. Разбъркайте добре. Сложете капака отново. Върнете на котлана, който трябва да е на умерена температура. Ястието трябва да къкри спокойно. От време на време разбърквайте. След 20 минути ризотото с леща и тиква е готово.
6. Приятели, когато ястието е готово го оставете да си почине минута две. Поднесете го с малко мащерка за допълване на аромата. Вкусът е пленителен. Мен така ме плени, че замалко да си хапна цялото количество сама. Определено това е ризото с тиква и леща ме спечели. Ще се радвам да спечели и вас.

40 мин.

4

Въглехидрати

Енергия

Мазнини

Протеин