



ОВОЧЕВЕ РИЗОТО

ІНГРЕДІЄНТИ:

- 250 г кабачків – нарізати кубиками по 5 мм
- 120 г моркви – очистити і нарізати кубиками по 5 мм
- 150 г свіжого або замороженого зеленого горошку
- 400 г спаржі – нарізати шматочками по 2 см (замість спаржі можна використати броколі)
- 40 г оливкової олії
- овочевий бульйонний кубик – 10 г, злегка розім'яти виделкою
- 120 г ріпчастої цибулі – очистити і нарізати кубиками по 5 см
- 280 г рису арборіо (рису для ризото)
- 60 мл курячого бульйону
- ½ ч. л. дрібної морської солі
- 25 г несолоного вершкового масла кімнатної температури
- 100 г сиру пармезан – натерти на тертушці
- 10 г листочків базилику

СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

1. Нагрійте 1 літр води в каструлі. Помістіть кабачки, моркву, горох і спаржу у вставну ємність для готування на парі, встановіть ємність у каструлю і накрийте кришкою. Відваріть овочі на парі протягом 10 хвилин або поки вони не стануть м'якими, але все ще трохи хрусткими. Якщо у вас немає пароварки, помістіть овочі в каструлю, налийте 3 столові ложки води, накрийте кришкою, поставте на середній вогонь і варіть протягом 10 хвилин.
2. Розігрійте оливкову олію в каструлі з товстим дном або в сковороді, додайте розім'ятий бульйонний кубик і ріпчасту цибулю. Обсмажте цибулю протягом приблизно 5 хвилин, постійно помішуючи, поки вона не стане м'якою.
3. Викладіть у каструлю рис. Добре перемішайте, щоб він весь покритися олією. Додайте курячий бульйон і морську сіль. Доведіть до кипіння рис і варіть, періодично помішуючи, поки бульйон не розчиниться. Зменште вогонь до помірному.
4. Почніть вливати гарячу воду по 250 мл, постійно помішуючи, поки рис не вбере всю рідину. Продовжуйте додавати воду по 250 мл і не забувайте помішувати, щоб рис вбирав рідину і варився. Суміш повинна стати кремоподібною, але залишатися трохи рідкою. Приблизно через 15 хвилин рис повинен стати м'яким, але не розвареним.
5. Зніміть каструлю з вогню. Додайте до рису готові овочі і перемішайте. Додайте вершкове масло і 50 г пармезану. Перемішайте суміш, поки вони не розтануть. Прикрасьте блюдо листочками свіжого базилику і пармезаном. Можна подавати!