



# Risotto Verde

Dificultate ușor

Timp de preparare 20 min.

Timp total 35 min.

Mărime porție 4 Portionen

## Ingredient

- 50 g parmezan, taiat in bucati
- 25 g fistic, nesărat, decojit
- 1 cățel de usturoi
- 100 g ceapa, taiata in jumatati
- 40 g unt, taiat in bucati
- 250 g buchete de broccoli
- 250 g risottoreis
- 700 g apă
- 2 lingurite pasta de condimente pentru bulion de legume, de casa
- 2 cuburi de bulion de legume (pentru 0,5 l fiecare)
- 1 - 2 lingurite sare
- 2 Preț Pfeffer
- 3 OLIVALUL
- 250 g dovlecei, mici, feliatii (2 mm)

### **Valori nutriționale** pe 1 porție

Calorii 2133 kJ / 510 kcal

Proteine 13 g

Carbohidrați 60 g

Grăsimi 25 g

Grăsimi saturate 9 g

Fibră 1,7 g

Sodiu 1077 mg

### **Pregăti**

1. Adăugați parmezanul și fisticul în bolul de amestecare, tăiați timp **de 7 secunde / viteza 10** și decantați. Clătiți vasul de amestecare.
2. Adăugați usturoiul și ceapa în bolul de amestecare, tăiați timp de **3 secunde / viteza 7** și glisați în jos cu spatula.
3. Adăugați 20 g unt și sotați timp de **3 minute / 120 ° C / viteza 1**.
4. Adauga broccoli si soteaza-le timp de **3 minute/100°C/invers/viteza lingura**.
5. Adăugați orezul, sotați timp de **3 minute / 100 ° C / invers / viteză lingura** și scoateți-l de pe fundul bolului de amestecare cu ajutorul spatulei.
6. Adăugați apă, pastă de condimente, sare și piper și gătiți timp de **17 minute/100°C/ invers / viteză lingura**. În acest timp, încălziți uleiul într-o tigaie pe aragaz și prăjiți scurt felii de dovlecei în el.
7. Adăugați restul de 20 g unt, 40 g amestec parmezan-fistic și felii de dovlecel sotate în bolul de amestecare, pliați cu grijă cu spatula, aranjați pe farfurii, presărați cu amestecul de parmezan rămas și serviți.

### **Obiecte utile**

Tigaie, aragaz