



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Risotto z dynią i szałwią

- 350 g dyni
- ½ łyżki soli
- ok. 0,5 litra bulionu z kurczaka
- ½ słodkiej cebuli drobno posiekanej
- 4 łyżki masła
- 2 łyżeczki suszonej szaławii
lub łyżka stołowa świeżej
- ½ łyżeczki suszonego oregano
lub 2 łyżeczki świeżego
- 150 g ryżu arborio
- sól
- pieprz
- 50 g parmezanu
- garść nasion dyni



PORCJA DLA 2 OSÓB



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Nabiał

Do tego przepisu świetnie nadają się dynie melonowe o intensywnym żółtym kolorze mięszku. Są delikatniejsze i nie tak suche jak np. dynie hokkaido, dzięki czemu nadają przyjemną wilgotność naszemu risotto.

1. Włóż pokrojoną w kostkę dynię do garnka, zalej wodą i dodaj ½ łyżki soli. Gotuj, aż dynia zrobi się miękka (około 5 minut). Odsącz, zachowując wodę z gotowania dyni i odłóż do miseczki.
2. Tymczasem wlej bulion do garnuszka i zagotuj. Po zagotowaniu zostaw go na małym ogniu, tak żeby utrzymał temperaturę.
3. Rozpuść masło na dużej patelni lub w rondlu o grubym dnie. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż tak długo, aż zrobi się miękka, nie przyrumieniona.
4. Dodaj szałwię, oregano i ryż. Trzymaj na średnim ogniu, stale mieszając przez 1–2 minuty.
5. Dodaj chochlę lub dwie bulionu, zmniejsz ogień i zamieszaj. Kiedy ryż wchłonie prawie cały płyn, dolewaj kolejne chochle bulionu. Gotuj i dolewaj tak długo, aż ryż będzie ugotowany, ok. 15–20 minut. Gdyby zabrakło bulionu, użyj wody z gotowania dyni.
6. Do gotowej bazy dodaj dynię, parmezan, pieprz i szczyptę soli.
7. Upraż nasiona dyni, posyp nimi risotto i od razu podawaj.

