



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Risotto z koprem włoskim i wędzonym łososiem

- 1 bulwa kopru włoskiego
- ok. 0,5 litra bulionu warzywnego
- 1 mała cebula
- 150 g ryżu arborio
- ½ łyżeczki gałki muskatołowej
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka masła
- sól
- czerwony pieprz
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 100 g wędzonego łososa



PORCJA DLA 2 OSÓB



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Nabiał

Smakuj wybornie z lampką białego wina.

1. Wlej bulion do garnuszka i zagotuj. Po zagotowaniu zostaw go na małym ogniu, tak żeby utrzymał temperaturę. **2.** Bulwę kopru oczyść, usuń zewnętrzną warstwę, odetnij nać i przekrój na pół. Wytnij głąb i grubo posiekaj. **3.** Rozgrzej oliwę na dużej patelni lub w rondlu o grubym dnie. Dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż tak długo, aż zrobi się miękka. **4.** Dodaj ryż. Trzymaj na średnim ogniu, stale mieszając przez 1–2 minuty. **5.** Dodaj posiekany koper, dwie chochle bulionu oraz gałkę muskatołową. Zmniejsz ogień i zamieszaj. **6.** Kiedy ryż wchłonie prawie cały płyn, dolewaj kolejne chochle bulionu. Gotuj i dolewaj tak długo, aż ryż będzie ugotowany, ok. 15–20 minut. **7.** Do risotta dodaj masło, czerwony pieprz, posiekany koper i szczyptę soli. **8.** Dodaj plastry wędzonego łososa i od razu podawaj.

