

Grön örtrisotto med stekt svamp

Total tid **60 Min.** 25 Min. Tid för förberedelse **35 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.880 kJ / 449 kcal

Fett: **12 g** Protein: **9 g**

Kolhydrater: **43 g**

INGREDIENSER

4 Portioner

Grön buljong

15 g färsk persilja

15 g färsk basilika

4 gröna blad från
salladslökar

200 g frusen spenat

500 g vatten

Ponzubuljong

60 g Kikkoman Ponzu - en
Blandning av Sojasås,
ättika och citron

500 g vatten

Grön risotto

300 g risottoris

20 g extra jungfruolivolja

4 Finhacka salladslökar
Ponzubuljong, se ovan
Grön buljong, se ovan

Ugnsstekt svamp

500 g svamp, större svampar
halverade på längden

25 g jungfruolivolja

5 g salt

30 g Kikkoman Ponzu - en
Blandning av Sojasås,
ättika och citron

Garnering

500 g svamp, större svampar
halverade på längden

25 g smör

100 g finriven parmesan
Salt och peppar för
avsmakning

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Sätt ugnen på 220 °C. Blanda svamparna med olja och salt och stek dem i ugnen i 10–15 minuter tills de är gyllenbruna. Stäng av ugnen. Droppa Ponzu Citrus Sojasås över svamparna och låt dem stå kvar i den avstängda ugnen tills de andra ingredienserna tillagats.

Steg 2

Finhacka 5 g persiljeblad och 5 g basilikablad och ställ undan. Lägg resten av persiljan, basilikan, bladen från salladslökarna och den frusna spenaten i en mixer eller matberedare. Tillsätt 0,5 liter vatten och mixa på hög hastighet i ca 30 sekunder till en krämig massa. Blanda 0,5 liter vatten med Ponzu Citrus Sojasås och ställ undan.

Steg 3

Hetta upp olja i en liten panna med lock. Tillsätt och fräs upp riset i 2 minuter under omrörning. Tillsätt salladslöken och låt koka i 1 minut under omrörning då och då. Tillsätt vatten-ponzu-blandningen. Täck över med lock, låt koka upp och dra sedan ned värmen till lägsta nivå. Låt småkoka i 10 minuter.

Steg 4

Tillsätt den gröna buljongen, rör om en gång och låt koka i minst 8–10 minuter tills större delen av vätskan absorberats och riset är mjukt men fortfarande har tuggmotstånd (prova!). Rör ned

smöret och parmesanosten tills smöret har smält. Smaka av med salt och peppar. Garnera med de undanställda svamparna, steksåsen och de undanställda örterna. Hyvla extra parmesanost över risotton och servera genast.