



GRØNNSAKRISOTTO

INGREDIENSER:

- 250 g squash i 5 cm lange biter
- 120 g gulrot, skrellet og skåret i 5 cm lange biter
- 150 g friske eller frosne sukkererter (uten belg)
- 400 g grønn asparges, rensset og skåret i 2 cm lange biter (kan erstattes av brokkoli)
- 40 g olivenolje
- 10 g rønnsakbuljongterning, lett knust med en gaffe
- 120 g løk, skrellet og skåret i 5 cm store biter
- 280 g arborioris
- 60 ml kyllingkraft eller -fond
- ½ teskje finmalt havsalt
- 25 g romtemperert, usaltet smør
- 100 g parmesanost, revet
- 10 g friske basilikumblader

FREM GANGSMÅTE:

1. Kok opp 1 liter vann i suppegryten. Legg squash, gulrot, erter og asparges i dampinnsatsen, sett innsatsen i suppegryten og dekk med lokket. Damp grønnsakene i ca. 10 minutter, til de er nesten møre men med litt knas i. (Hvis du ikke har dampkoker, legger du grønnsakene i en gryte sammen med 3 spiseskjeer med vann og legger på lokk. Varm opp på middels varme og la det stå og dampe i 10 minutter.)
2. Varm opp olivenoljen i en tykkbunnet gryte eller panne og tilsett den knuste rønnsakbuljongterningen og løken. Stek under omrøring i ca. 5 minutter, til løken er mør.
3. Tilsett risen og rør godt til alle riskornene er dekt av olje. Tilsett kyllingkraft og havsalt. Kok opp risen og småkok under jevnlig omrøring til kraften er absorbert. Skru ned til middels varme.
4. Tilsett varmt vann, ca. 250 ml av gangen, og rør kontinuerlig til risen har absorbert all væsken. Fortsett å tilsette 250 ml store porsjoner med vann under omrøring til risen absorberer væsken og koker seg mør. Risblandingen skal ha en kremete konsistens og være litt flytende. Etter ca. 15 minutter skal risen være mør, men ikke grøtete.
5. Ta gryten av varmen. Tilsett de kokte grønnsakene og bland dem med risen. Rør inn smør og 50 g parmesan til det er smeltet. Server anrettet med friske basilikumblader og resten av parmesanosten.