



## РИЗОТО СЪС ЗЕЛЕНЧУЦИ

### СЪСТАВКИ:

- 250 гр. тиквички, нарязани на парчета от по 5 см
- 120 гр. моркови, обелени и нарязани на парчета от по 5 см
- 150 гр. обелен зелен грах или замразен грах
- 400 гр. зелени аспержи, подрязани и нарязани на парчета от по 2 см (алтернатива: броколи)
- 40 гр. зехтин
- 10 гр. кубче зеленчуков бульон, леко намачкано с вилица
- 120 гр. лук, обелен и нарязан на парчета от по 5 см
- 280 гр. (ризото) ориз "Арборио"
- 60 мл пилешки бульон
- ½ ч.л. фина морска сол
- 25 гр. обезсолено масло на стайна температура
- 100 гр. настърган и разделен на части пармезан
- 10 гр. листа от пресен босилек

### НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

1. Загрейте 1 литър вода в тенджерата. Сложете тиквичките, морковите, граха и аспержите във вложката за готвене на пара, поставете съда за готвене на пара в тенджерата и покрийте. Задушете зеленчуците около 10 минути до омекнало, но все още хрупкаво състояние. (Ако нямате съд за готвене на пара, поставете зеленчуците с 3 супени лъжици вода в тенджерата, покрийте с капак, загрейте до умерен огън и ги задушете за около 10 минути)
2. Загрейте зехтина в голяма тенджера или тиган, добавете намачканото кубче зеленчуков бульон и лука. Гответе така и разбърквайте около 5 минути, докато лукът омекне.
3. Добавете ориза в тенджерата и разбъркайте добре, за да поеме мазнината. Добавете пилешкия бульон и морската сол. Оставете ориза да заври леко и разбърквайте периодично до разтваряне на бульона. Намалете котлона до умерен огън.
4. Добавяйте топла вода по 250 мл наведнъж, разбърквайки непрекъснато докато оризът не попие всичката течност. След това продължете да добавяте по 250 мл вода и продължавайте да бъркате, за да може оризът да попие течността и да се сvari добре. Сместа трябва да изглежда кремаобразна и все пак леко течна. След около 15 минути оризът трябва да е крехък, но не и кашав.
5. Свалете тенджерата от огъня. Добавете задушните зеленчуци към ориза и разбъркайте, за да се смеси всичко добре. Разбъркайте в сместа маслото и 50 гр. пармезан, докато се разтопят. Сервирайте ястието, гарнирано с листата от пресен босилек и оставащите 50 гр. пармезан.