

Ризотто с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **111,33 ккал.**
Белки: **4,22 г.**
Жиры: **5,65 г.**
Углеводы: **9,23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rizotto-s-gribami/>

Отличный рецепт для тех, кто придерживается вегетарианской диеты или постится. Очень питательное и вкусное блюдо. Сливочное масло можно заменить растительным, куриный бульон - овощным.

Ингредиенты:

- оливковое масло - 2 ст. л
- лук - 2 шт
- рис - 1 чашка
- сухое белое вино - 1 стакан
- куриный или овощной бульон - 4 чашки
- грибы шампиньоны нарезанные - 2 чашки
- сливочное масло - 1/4 чашки
- пармезан тертый - 1/2 стакана
- соль, перец по вкусу
- петрушка (по желанию) - 1-2 веточки

Приготовление:

Нагреть большую кастрюлю с толстым дном на среднем огне

Добавить оливковое масло.

Добавить порезанный лук. Тушить до готовности.

Добавить рис, перемешать.

Налить белое вино, снова хорошо перемешать и дать постоять на огне пару минут, пока вино не испарится, а рис не начнет прилипать ко дну кастрюли.

Добавить одну чашку бульона, хорошо перемешать и дать варить, пока жидкость полностью впитается. Повторить с остальным бульоном.

Хорошо перемешать, добавить грибы, сливочное масло, сыр пармезан, соль и перец. Хорошо

перемешать и готовить еще 5 минут.

Выключите огонь и оставить настояться около пяти минут.

Приправить специями по вкусу и разложить в сервировочную посуду.

При подаче на стол посыпать нарезанной петрушкой и сыром.