



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Risotto alla milanese med bakad fänkål och pinjenötter

Bakad fänkål

- Fänkål 1 st
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja 1 tsk

Risotto

- Vatten 5 dl
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Vitvinsvinäger 1 msk
- Bananschalottenlök 1 st
- Vitlök 2 klyftor
- Olivolja ½ msk
- Risottoris 150 g
- Saffran 1 förp
- Tanelli hårdost 2 st

Topping

- Pinjenötter 20 g
- Ruccola 30 g

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja,
- Salt, Svartpeppar,
- Vatten, Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Bakad fänkål:** Skär fänkål i klyftor. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, lite salt och nymald svartpeppar. Baka mitt i ugnen ca 20 min, tills fänkålen är mjuk.
3. **Risotto:** Koka upp vatten, grönsaksbuljong och vitvinsvinäger i en kastrull. Finhacka schalottenlök och vitlök.
4. Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs lök och vitlök ca 3 min. Tillsätt risottoris och saffran och fräs ytterligare ca 1 min.
5. Späd riset med den varma buljongen, lite i taget. När buljongen kokat in, tillsätt mer och fortsätt så tills all buljong kokat in eller riset känns mjukt. Rör om då och då.
6. **Topping:** Hetta upp en torr stekpanna och rosta pinjenötter tills de fått fin färg.
7. **Risotto:** Grovriv Tanelliost. Ta risotton från värmen och rör ner hälften av osten. Spara resten till servering. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
8. Servera risotto alla milanese toppad med ruccola, bakad fänkål, Tanelli och pinjenötter.