



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 med ugnsrostade gulbeter, champinjoner och mandel

Ugnsrostade gulbeter

- Gulbeter 2 st
- Olivolja 1 tsk
- Bakplåtspapper 1 st

Risotto

- Vatten 5 dl
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Bananschalottenlök 1 st
- Vitlök 1 klyfta
- Tanelli hårdost, (20 g) 1 st
- Olivolja ½ msk
- Risottoris 150 g
- Vitt matlagingsvin 1 dl

Till servering

- Mandelspån 25 g
- Champinjoner 200 g
- Smör* 1 tsk
- Bladpersilja 20 g

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja,
- Salt, Smör*,
- Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade gulbeter:** Skala och klyfta gulbeter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och lite salt. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min, tills de mjuknat och fått fin färg.
3. **Risotto:** Koka upp vatten och grönsaksbuljong i en kastrull. Dra från värmen. Finhacka schalottenlök och vitlök. Finriv Tanelliost.
4. Hetta upp olivolja i en rymlig stekgryta. Fräs lök, vitlök och risottoris ca 1 min. Tillsätt vitt matlagingsvin och låt koka in något.
5. Späd riset med buljongen, lite i taget. När det kokat in, tillsätt mer buljong och fortsätt så tills all buljong är slut eller riset känns mjukt, rör om då och då. Blanda ner riven ost i risotton precis innan servering. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
6. **Till servering:** Rosta mandelspån i en torr och het stekpanna, ca 2 min. Lägg i en skål och spara stekpannan.
7. Skär champinjoner i mindre bitar. Hetta upp smör i den använda stekpannan och stek svampen ca 3 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
8. Grovhacka bladpersilja. Servera risotton med gulbeter och svamp. Toppa med mandelspån och persilja.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ