



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 soltorkad tomat och timjanstek portabello

Risotto

- Vatten 5 dl
- Vitvinsvinäger 1 msk
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Gul lök 1 st
- Soltorkade tomater ½ burk
- Olivolja 1 tsk
- Risottoris 150 g
- Tanelli hårdost 2 st

Timjanstek portabello

- Portabello 150 g
- Vitlök 1 klyfta
- Timjan 10 g
- Olivolja ½ msk
- Salt 1 krm

Insalata

- Tomat 1 st
- Mixsallad 50 g
- Olivolja 1 tsk
- Balsamvinäger 1 tsk

Att ha hemma ●

- Balsamvinäger, Olivolja,
- Salt, Svartpeppar,
- Vatten, Vitvinsvinäger

1. Risottobuljong: Koka upp vatten, vitvinsvinäger och grönsaksbuljong i en kastrull.

2. Risotto: Finhacka gul lök. Häll av soltorkade tomater (se tips!). Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs lök och soltorkade tomater ca 3 min. Tillsätt risottoris och stek ytterligare ca 1 min.

3. Späd riset med den varma buljongen, lite i taget. När buljongen kokat in, tillsätt mer och fortsätt tills all buljong kokat in eller riset känns mjukt. Rör om då och då.

4. Timjanstek portabello: Skiva portabello och vitlök. Repa timjanblad. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna och fräs portabello, vitlök, timjan, salt och lite nymald svartpeppar och stek ca 4 min, tills svampen är mjuk.

5. Finriv Tanelli hårdost. Ta risotton från värmen och rör ner osten (spara lite till servering). Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.

6. Insalata: Skär tomat i mindre bitar. Blanda med mixsallad, olivolja, balsamvinäger och lite salt i en skål.

7. Toppa risotto med timjanstek portabello, resten av osten och några kvistar timjan. Servera med insalata.

TIPS! Använd gärna oljan från de soltorkade tomaterna i receptet!