



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING



31 % ØKOLOGISK

Risotto med svampe og spinat



VEGETAR

Mættende og smagfulde vegetarretter med masser af grønt og 30-70% økolog

Det skal du bruge

2/3 stk skalotteløg
2/3 stk hvidløg solo
200 g risottoris
1/2 dl hvidvin
1 terning bouillon grøntsag
200 g markchampignon
75 g babyspinat
2 stk brød
20 g parmesan, revet
1/2 stk citron

Du skal selv have:

Olie, Peber

Fremgangsmåde

- 1 Pil løg og 2/3 solo hvidløg, hak fint. Kog vand til boullonen.
- 2 Svits løg og hvidløg i lidt olie i en stor gryde ved medium varme 1-2 min. Tilsæt 200 g ris og vend godt rundt. Tilsæt 1/2 dl hvidvin og lad koge ind.
- 3 Opløs bouillonterningen i 6 dl kogende vand. Tilsæt boullonen til risene lidt ad gangen, så det lige dækker. Lad det koge ind så væden opsuges af risene ved medium varme, ca 20 min.
- 4 Rens svampene, og skær i skiver. Steg svampene på en stor pande i lidt olie 5-6 min.
- 5 Skyl og tør spinat. Tjek om risene er ved at være færdige. De skal stadig have lidt bid. Tilsæt de ristede svampe til risene og vend godt rundt. Tilsæt mere bouillon eller kogende vand, hvis risottoen bliver for tyk.
- 6 Lun brødene på en brødrister eller i ovn.
- 7 Tilsæt spinat, og vend rundt til den falder sammen. Vend 20 g ost i til sidst og riv skal af 1/2 citron over.
- 8 Servér risottoen rygende varm med et pift peber og lunt brød.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.544 kJ / 847 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	14,9 g
heraf mættede fedtsyrer	4,0 g
Kulhydrat	148,9 g
heraf sukkerarter	4,3 g
Protein	29,4 g
Salt	5,1 g
Kostfibre	8,1 g

Allergener



Gluten, Mælk, Selleri, Sesamfrø,
Svovldioxid

Se indholdsdeklaration på bouillon på
retnemt.dk/ingredienslister



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.