



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 40 - 50 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

Risotto med ugnsrostade gulbeter, champinjoner och pinjenötter

Ugnsrostade gulbeter

Gulbeter 2 st

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

🏠 Bakplåtpapper 1 st

Risotto

Bananschalottenlök 1 st

Vitlök 1 klyfta

Parmesanost, (15 g) ¾ bit

Risottoris 1½ dl

Vitt matlagningsvin 1 dl

🏠 Vatten 4 dl

🏠 Grönsaksbuljong 1 tärning

🏠 Olivolja ½ msk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Till servering

Pinjenötter, 1 msk

Champinjoner 200 g

Bladpersilja 20 g

🏠 Flytande margarin 1 tsk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Ugnsrostade gulbeter:** Skala och klyfta gulbeter. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtpapper 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 smulad grönsaksbuljong i en kastrull. Dra från värmen. Finhacka schalottenlök och vitlök. Finriv parmesanost.

4. Hetta upp olivolja i en rymlig stekgryta. Fräs lök, vitlök och risottoris ca 1 min. Häll på matlagningsvin och reducera till ungefär hälften, blanda runt hela tiden.

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 parmesanost i risotton precis innan servering. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

6. Rosta pinjenötter i en torr och het stekpanna, ca 2 min. Spara stekpannan.

7. Skär champinjoner i mindre bitar. Hetta upp flytande margarin 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 pinjenötter och persilja.