



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

13

## Krämig risotto med ärtröra, parmesan, spenat och räkor

### Risotto

Kycklingbuljong 1 påse  
Gul lök 1 st  
Vitlök 1 klyfta  
Risottoris 150 g  
Vitt matlagningsvin 1 dl  
Gröna ärtor 1 förp  
Babyspenat 15 g  
Parmesanost, (20 g) 1 bit  
🏠 Vatten 6 dl  
🏠 Olivolja ½ msk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

### Till servering

Räkor 1 förp  
Babyspenat 15 g

- 1. Risotto:** Koka upp vatten och kycklingbuljong i en kastrull.
- Hacka gul lök. Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs lök, pressad vitlök och risottoris ca 2 min. Häll ner vitt matlagningsvin och låt det koka in något under omrörning. 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.
- Lägg gröna ärtor, babyspenat och lite av risottobuljongen i en mixerbunke. Mixa med stavmixer till en puré.
- Finriv parmesanost. Ta risotton från värmen och blanda ner ärtpurén tillsammans med riven parmesan (spara lite till servering) i risotton, smaka av med salt och nymald svartpeppar.
- Häll av räkor. Rör ner babyspenat i risotton. Servera risotton i djupa skålar med räkor och toppa med riven parmesan.