LiNAS ViktVäktarna

WW_001_2

Scanna QR-koden med din mobilkamera för att regga receptet i WW-appen:

Detta recept är ett samarbete med ViktVäktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVäktarnas 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.
2. 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.
3. Lägg gröna ärtor, babyspenat och lite av risottobuljongen i en mixerbunke. Mixa med stavmixer till en puré.
4. 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.
5. Häll av räkor. Rör ner babyspenat i risotton. Servera risotton i djupa skålar med räkor och toppa med riven parmesan.