



ZÖLDSÉGES RIZOTTÓ

HOZZÁVALÓK:

- 250 g padlizsán 5 cm-es szeletekre vágva
- 120 g sárgarépa meghámozva és 5 cm-es szeletekre vágva
- 150 g friss fejtett zöldborsó vagy fagyasztott zöldborsó
- 400 g zöld spárga meghámozva és 2 cm-es darabokra vágva (brokkolival helyettesíthető)
- 40 g olívaolaj
- 10 g zöldségleveskocka, egy villával kissé összetörve
- 120 g vöröshagyma meghámozva és 5 cm-es szeletekre vágva
- 280 g Arborio (rizottó) rizs
- 60 ml csirkehúsleves alaplé
- ½ teáskanál finom tengeri só
- 25 g sótlan vaj

ELKÉSZÍTÉS MÓDJA:

1. Melegíts fel 1 liter vizet az edényben. Tedd a padlizsánt, a sárgarépát, a zöldborsót és a spárgát a párolóbetétbe, majd tedd a párolóbetétet az edénybe, és fedd le. Párold a zöldségeket kb. 10 percig puha, de ropogós állagúra. (Ha nincs kéznél a párolóbetét, tedd a zöldségeket egy fazékba 3 evőkanál vízzel, fedd le a fedővel, melegítsd közepes hőfokon, és párold kb. 10 percig.)
2. Melegítsd az olívaolajat egy nagy edénybe vagy serpenyőben, tedd bele az összetört zöldségleves-kockát és a vöröshagymát. Felforralás után főzd kb. 5 percig, hogy a hagyma megpuhuljon.
3. Tedd az edénybe a rizst, és keverd el alaposan az olajjal. Add hozzá a csirkehúsleves alaplevet és a tengeri sót. Forrald fel a vizet, és főzés közben időnként kevergesd meg a rizst, hogy a leveskocka feloldódjon. Állítsd a tűzhelyet közepes hőfokra.
4. Folyamatos kevergetés mellett tölts hozzá meleg vizet (egyszerre kb. 250 ml-t), amíg a rizs fel nem szívja az összes folyadékot. Ezután adagolj még hozzá 250 ml-enként vizet, és folyamatos kevergetéssel gondoskodj róla, hogy a rizs felszívja a folyadékot és alaposan átfőjön. A keverék legyen krémes és kissé folyékony. Körülbelül 15 perc múlva a rizs megpuhul, de még nem lesz kásás.
5. Vedd le az edényt a tűzhelyről. Tedd a rizsbe, és alaposan keverd el a főtt zöldségeket. Keverd hozzá a vajat és 50 g parmezán sajtot, elolvadásig. Tálaláshoz díszítsd friss bazsalikomlevéllel, és szórd rá a maradék 50 g parmezánt.