Risotto z groszkiem i papryką (bez glutenu, mleka, jajek)

Dzisiaj proponujemy sycące, bezglutenowe danie, które można podać na obiad lub kolację – risotto z groszkiem i papryką. Dodatek orzechów nerkowca nadaje potrawie kremowej konsystencji i nieco serowy smak. Jeśli nie możecie orzechów, to po prostu je pomińcie lub dodajcie np. zmielonych nasion słonecznika.

Składniki (dla 3-4 osób):

- 1/2 opakowania ryżu okrągłego pełnoziarnistego (250g) – ok. 1 1/3 szklanki suchego ryżu
- 1 mały por lub 1/2 dużego
- 1 szklanka mrożonego groszku
- 1 mała papryka lub 1/2 dużej
- 4 łyżki oleju
- ok. 3/4 litra bulionu wegetariańskiego
- 1 – 2 łyżki zmielonych orzechów nerkowca
- pieprz lub inne ulubione przyprawy

Przygotowanie risotto z groszkiem i papryką:

Pora i groszek zeszklić na oleju, chwilę poddusić, a następnie wsypać ryż przepłukany uprzednio w zimnej wodzie i stopniowo podlewać bulionem (po jednej chochli). Ryż pełnoziarnisty gotuje się dłużej niż biały, trwa to ok. 40 minut. Mniej więcej 10 minut przed końcem gotowania dodajemy pokrojoną paprykę (jeśli dodamy ją na początku, to się rozgotuje). Jak już ryż będzie miękki, wsypujemy zmielone nerkowce i przyprawiamy.

Smacznego!



Risotto z groszkiem i papryką



Risotto z groszkiem i papryką