

Лимонное ризотто с морепродуктами



0 ч 35 мин



4 порции



10 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	376 Ккал
Белки:	23.7 грамм
Жиры:	13.0 грамм
Углеводы:	38.3 грамм

Ингредиенты

Категории: [Ризотто](#)

Ингредиент	Кол-во
Белое сухое вино	$\frac{1}{2}$; стакана
Оливковое масло	4 ч. л.
Лук-шалот	20 г
Куриный бульон	450 мл
Мелко рубленый чеснок	2 зубчика
Очищенные креветки	200 г
Морские гребешки	200 г
Рубленая петрушка	2 ст. л.
Рис арборио	1 стакан
Тертая лимонная цедра	1 ч. л.

Инструкция

1. Разогрейте 2 чайные ложки масла в кастрюле или глубокой сковороде на большом огне. Готовьте лук и чеснок на огне пока лук не станет мягким постоянно перемешивая. Сбавьте огонь до среднего.
2. Добавьте рис. Готовьте постоянно перемешивая пока рис не начнет темнеть. Добавьте вино. Готовьте пока рис не впитает вино, не забывая постоянно перемешивать.
3. Добавьте полстакана бульона в рис. Готовьте помешивая и не накрывая крышкой до того пока бульон не испарится. Продолжайте готовить 15-20 минут. Добавляя бульон по пол стакана и помешивая пока рис не станет мягким.
4. Тем временем разогрейте оставшиеся масло в сковороде. Готовьте гребешки и креветки 4-5 минут, пока креветки не станут розовыми и мягкими, а гребешки золотого цвета. Когда они готовы аккуратно переложите креветки и гребешки в рис, а также лимонную цедру и петрушку. Bon appetit !!