

Грибное ризотто с овощами



0 ч 30 мин



3 порции



8 ингредиенты

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Калорийность:	715 Ккал
Белки:	18.8 грамм
Жиры:	2.4 грамм
Углеводы:	169.2 грамм

Ингредиенты

Категории: [Итальянская кухня](#), [Постная еда](#), [Ризотто](#)

Ингредиент	Кол-во
Лук репчатый	2 штуки
Морковь	2 штуки
Помидоры	3 штуки
Сладкий перец	2 штуки
Грибы	300 г
Петрушка	1 пучок
Рис	500 г
Специи	по вкусу

Инструкция

1. Готовим бульон – варим в 1,5 литрах воды 1 луковицу и 1 морковь 15-20 мин
2. Еще одну луковицу и морковь нарезаем мелкими кубиками и обжариваем в глубокой сковороде.
3. Добавляем сладкий перец и помидоры.
4. Отправляем туда же нарезанные грибочки.
5. В другой сковороде параллельно обжариваем рис на большом огне 2-3 мин, постоянно помешивая
6. Добавляем рис к овощам, делаем огонь меньше, заливаем бульоном и держим на малом огне пока рис не впитает всю жидкость.
7. Добавляем соль, перец, зелень. 2 минуты держим на огне и выключаем.