



Risotto de primavara

Ingrediente

- 250 g Sparanghel, crud
- 4 cani Apa
- 30 g Unt
- 70 g Praz
- 300 g Orez
- 50 ml Vin la alegere
- 1 lingurita MAGGI Felul Doi Legume
- 80 g Mazare boabe
- 1 lingurita Coaja de lamaie, cruda
- 1 lingurita Cimbru uscat
- 80 g Parmezan

Instructiuni

1. Se taie sparanghelul in bucati de 1 cm, se pune intr-o tigaie in care a fost pus in prealabil apa si se lasa la fiert pentru 5 minute, apoi se scot din apa.
2. Untul se topeste intr-o tigaie la o temperatura medie, apoi se pune prazul la calit timp de 2 minute, amestecand ocazional.
3. Se adauga apoi orezul si se lasa la gatit timp de 4 minute, amestecand constant.
4. Se amesteca apa ramasa de la sparanghel, vinul si MAGGI Felul Doi Legume. Se adauga treptat peste orez cate un sfert de cana.
5. Se adauga bucatile de sparanghel, mazarea, coaja de lamaie si cimbru, apoi se lasa pe foc pentru inca 7-10 minute pana cand sparanghelul si orezul s-au gatit.
6. Se ia de pe foc si se adauga parmezan ras peste intreaga compozitie.

Nutritie

Carbohidrați	69.02 g
Energie	462 kcal
grăsimi	12.28 g
Proteină	15.76 g

35 Min

4 Portii