



# GRÖNSAKSRISOTTO

## INGREDIENSER:

- 250 g zucchini, skurna i 5 cm stora bitar
- 120 g morötter, skalade och skurna i 5 cm stora bitar
- 150 g färska ärtor eller frusna ärtor
- 400 g grön sparris, putsad och skuren i 2 cm stora bitar (du kan använda broccoli som alternativ)
- 40 g olivolja
- 10 g grönsaksbuljongtärning, något mosad med en gaffel
- 120 g lök, skalad och skuren i 5 cm stora bitar
- 280 g Arborioris (risottoris)
- 60 ml kycklingbuljong
- 1/2 tsk fint havssalt
- 25 g osaltat smör, rums-tempererat
- Totalt 100 g parmesanost, riven
- 10 g färska basilikablåd

## TILLAGNING:

1. Värm upp 1 liter vatten i soppgrytan. Lägg i zucchini- och morotsbitarna, ärtorna och sparrisbitarna i ångkokarinsatsen, placera ångkokaren i grytan och täck över. Ångkoka grönsakerna i cirka 10 minuter. De ska vara mjuka men fortfarande krispiga. (Om du inte har en ångkokare lägger du grönsakerna i en gryta, tillsätter 3 matskedar vatten, sätter på locket, värmer upp till medelvärme och ångkoker i 10 minuter.)
2. Hetta upp olivoljan i en tung gryta eller en stekpanna, och tillsätt den mosade grönsaksbuljongtärningen samt löken. Koka och rör om i cirka 5 minuter, eller tills löken är mjuk.
3. Tillsätt riset i grytan och rör om ordentligt så att det täcks av oljan. Tillsätt kycklingbuljongen och havssaltet. Låt riset koka upp och koka, rör om då och då tills buljongen har lösts upp. Sänk värmen till medelvärme.
4. Tillsätt hett vatten, cirka 250 ml åt gången. Rör om hela tiden tills riset har absorberat all vätska. Tillsätt sedan mer vatten, 250 ml åt gången, och fortsätt röra om så att riset absorberar vätskan och blir ordentligt genomkokt. Blandningen ska se krämig ut, med en lätt flytande konsistens. Efter cirka 15 minuter bör riset vara mjukt, men inte grötigt.
5. Ta grytan från plattan. Tillsätt de kokade grönsakerna till riset, och rör om så att allt blandas väl. Blanda i smöret samt 50 g parmesanost. Rör om tills ingredienserna har smält. Garnera med färska basilikablåd och återstående 50 g parmesanost. Servera.