UUNIRISOTTO

Kiireisen kokin kotoinen risotto kypsyy uunissa mehevän maukkaaksi lisukkeeksi, laadukas risottoriisi takaa onnistuneen lopputuloksen.

ESITYÖT: 20 minuuttia

VALMISTUSAIKA: 30 minuuttia

|  |  |
| --- | --- |
| 225 g | Pekonia |
| 1 | Sipuli |
| 1 rkl | Oliiviöljyä |
| 4 dl | Risottoriisiä |
| 1 dl | Valkoviiniä |
| 7 ½ dl | Kanalientä |
| 2 ½ dl | Pakasteherneitä |
| 2 ½ dl | Parmesaaniraaastetta |
| RAVINTOSISÄLTÖ/ANNOS:  Kaloreita 468, rasvaa 20,7 g (tyydyttynyttä rasvahappoja 9 g), hiilihydraatteja 47.1 g  GLUTEENITON: ei  LAKTOOSITON: ei | |
| VALMISTUSVINKKI:   * Italialainen keittiö on tunnettu erittäin hyvistä risotoistaan ja niihin on käytettävä riisi tarkkaan valittua, kuten Arborioriisi. Se on valkeaa ja lyhytjyväistä ja sopii erinomaisesti risottoihin. | |
| 1. Säädä uuni +225 °C. Leikkaa pekoni noin 1 cm:n suikaleiksi. Kuori ja silppua sipuli. 2. Kuumenna öljy uunipadassa keskilämmöllä. Lisää pekoni ja sipuli ja kuullot, kunnes pekoni on rapeaa, noin 6- 8 minuuttia. 3. Lisää riisi ja kuullota noin 30 sekuntia. Lisää viini ja kuumenna sekoitellen noin 2-3 minuuttia. 4. Lisää 2 ½ dl vettä ja kanaliemi, sekoita hyvin. Peitä pata kannella ja laita uuniin 25 minuutiksi. 5. Ota pata uunista ja nosta liedelle. Lisää herneet ja kuumenna sekoitellen keskilämmöllä, kunnes kaikki neste on imeytynyt riisiin ja riisi on mehevää, noin 2-5 minuuttia. 6. Sekoita parmesaaniraaste riisin joukkoon. Tarjoa heti. | |



Figure 1 Arborioriisi