

Tökmagolaj rizotto szezon zöldségekkel



Főétel

Receptforma



45 Percek

Elkészítés



Könnyű

Nehézség



Hozzávalók 4 személyre

400 g rizotto rizs
750-1000 ml zöldséglevés (forró)
2 EK védett stájer tökmagolaj
2 EK stájer tökmag
1 kicsi hagyma
100 ml fehérbor
1 EK olívaolaj
Só bors, őrölt paprika édes, citromlé
400 g szezonzöldség

Elkészítés

A hagymát összevágni és olívaolajjal üvegesre párolni, a rizst hozzáadni, fehérborral leöblíteni, és 2 pohár forró zöldséglevéslel felönteni.

Az apróra vágott zöldséget és fűszereket hozzáadni és mindezt alacsony fokozaton párolni.

Egymásután a maradék forró levest hozzáönteni, és a rizottót gyenge hőfokon állandó keverés mellett al dente párolni.

Röviddel a párolási idő vége előtt a tökmagot aprítani, és a védett stájer tökmagolajjal együtt a rizottóhoz adni és ízesíteni (friss kertim fűszerekkel is lehet finomítani).

Szerző megjelölésével: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch