



Sütőtökös rizottó

Hozzávalók

- 8 dl forró víz
- 1 db Maggi Tyúkhúsleveskocka
- 100 mg Alkoholos ital, bor, deszert, száraz
- 13.5 g olívaolaj
- 70 g vöröshagyma
- 6 g fokhagyma
- 400 g Rizs, fehér, hosszú szemű, szabályos, főtt, dúsíthatatlan, sóval
- 500 g Sütőtök, nyers
- 0.8 g kakukkfű
- 150 g parmezán sajt
- 14.2 g Vaj, sózott
- 2.3 g feketebors

Elkészítés

1. Keverjük össze a vizet, a bort és a húslevesalapot egy nagy mérőedényben, majd tegyük félre.
2. Melegítsük fel az olajat egy nagy, tapadásmentes serpenyőben közepes hőfokon. Adjuk hozzá a hagymát és a fokhagymát. Pároljuk időnként megkeverve 4 percig, vagy amíg a hagyma megpuhul. Keverjük bele a rizst, majd főzzük gyakori keverés mellett 2 percig. Adjuk hozzá a sütőtököt és a kakukkfűvet.
3. Keverjük bele 1 bögre alaplevet. Csökkentsük a hőfokot közepesre. Folyamatosan adjuk hozzá az alaplevet, egyszerre csak 1 bögrényit, és hagyjuk, hogy minden egyes adag felszívódjon, mielőtt újabb adag alaplevet adnánk hozzá. A rizsnek puhának, de nem szétfőzöttnek, a keveréknek pedig krémesnek kell lennie. Ez 20-25 percet vesz igénybe. Ha megfőtt, végezetül keverjük bele a sajtot és a vajat, és ízesítsük borssal.

Tápérték adatok

Szénhidrát	43.75 g
Energia	438.63 kcal
Zsír	20.49 g
Fehérje	15.72 g
Telített zsírok	10.19 g

45 Perc

4