



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Tomat- och saffransrisotto med fänkål och gremolatamarinerade räkor

Tomat- och saffransrisotto

Fänkål 1 st
Gul lök 1 st
Vitlök 2 klyftor
Tomat 1 st
Parmesanost 1 bit
● Vatten 6 dl
Grönsaksbuljong 1 påse
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
● Olivolja 1 msk
Risottoris 150 g
Saffran 1 förp

Gremolatamarinerade räkor

Citron 1 st
Vitlök 1 klyfta
Bladpersilja 10 g
● Olivolja 1 msk
● Salt ½ krm
Räkor (300g) 1 förp

Till servering

Bladpersilja 10 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Vatten

1. Förberedelse: Strimla fänkål. Finhacka gul lök och vitlök. Tärna tomat. Finriv parmesanost. Koka upp vatten, grönsaksbuljong och vitvinsvinäger i en liten kastrull. Ställ åt sidan.

2. Tomat- och saffransrisotto: Hetta upp olivolja i en rymlig stekgryta. Fräs fänkål, lök, vitlök och risottoris ca 2 min. Tillsätt saffran och tomat, stek ytterligare ca 1 min. Späd riset med buljongen, lite i taget. När det kokat in, tillsätt mer buljong och fortsätt så tills all buljong är slut eller riset känns mjukt, rör om då och då. Blanda ner riven parmesanost i risotton precis innan servering. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

3. Gremolatamarinerade räkor: Tvätta citron i ljummet vatten. Finriv vitlök och det yttersta skalet på citronen. Lägg i en rymlig skål. Finhacka bladpersilja. Blanda ner persilja, olivolja, pressad saft från halva citronen och salt i skålen. Håll av räkor och blanda ner i skålen med gremolata.

4. Klyfta resten av den använda citronen. Servera tomat- och saffransrisotto med gremolatamarinerade räkor och citronklyfta. Toppa med bladpersilja.