



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

## Risotto med soltorkad tomat och timjanstekt portabello

### Risotto

- Vatten 5 dl
- Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
- Grönsaksbuljong 1 påse
- Gul lök 1 st
- Soltorkade tomater ½ burk
- Olivolja 1 tsk
- Risottoris 150 g
- Tanelli hårdost 2 st

### Timjanstekt portabello

- Portabello 150 g
- Vitlök 1 klyfta
- Timjan 10 g
- Olivolja ½ msk
- Salt 1 krm

### Insalata

- Tomat 1 st
- Mixsallad 50 g
- Olivolja 1 tsk
- Balsamvinäger 1 tsk

### Att ha hemma ●

- Balsamvinäger, Olivolja, Salt, Svartpeppar, Vatten

- 1. Risottobuljong:** Koka upp vatten, vitvinsvinäger och grönsaksbuljong i en kastrull.
- 2. Risotto:** Finhacka gul lök. Häll av soltorkade tomater (se tips!). Hetta upp olivolja i en stekgryta och fräs lök och soltorkade tomater ca 3 min. Tillsätt risottoris och stek ytterligare ca 1 min.
- 3.** Späd riset med den varma buljongen, lite i taget. När buljongen kokat in, tillsätt mer och fortsätt tills all buljong kokat in eller riset känns mjukt. Rör om då och då.
- 4. Timjanstekt portabello:** Skiva portabello och vitlök. Repa timjanblad. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna och fräs portabello, vitlök, timjan, salt och lite nymald svartpeppar och stek ca 4 min, tills svampen är mjuk.
- 5.** Finriv Tanelli hårdost. Ta risotton från värmen och rör ner osten (spara lite till servering). Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 6. Insalata:** Skär tomat i mindre bitar. Blanda med mixsallad, olivolja, balsamvinäger och lite salt i en skål.
- 7.** Toppa risotto med timjanstekt portabello, resten av osten och några kvistar timjan. Servera med insalata.

**TIPS!** Använd gärna oljan från de soltorkade tomaterna i receptet!