



Ризотто с судаком и зелеными овощами



Ингредиенты

° Зеленая фасоль тонкая резаная	1/2 упаковки (200г)
° Лук-шалот	2 головки
° Сливки 22 %	80 мл
° Филе судака	400 г
° Рис Арборио	240 г
° Мука пшеничная	50 г
° Бульон овощной	600–700 мл
° Масло оливковое	50 мл
° Вино белое сухое	60 мл
° Сыр козий (молодой)	120 г
° Масло растительное	4 ст. л.
° Перец черный молотый	по вкусу
° Соль	по вкусу

Способ приготовления:



15 мин



4 порции



127 ккал

1. Нарезать филе судака кусочками среднего размера наискосок вдоль, приправить солью, обвалять в муке. Жарить на растительном масле до готовности 6–8 минут.

2. Фасоль разморозить, ошпарить кипятком и мелко нарезать.

3. Лук шалот очистить, измельчить и обжарить в сотейнике на раскаленном оливковом масле до прозрачного состояния. Всыпать рис и, помешивая, прокалить в течение 1 минуты. Затем добавить вино и полностью выпарить. Начать добавлять горячий бульон небольшими порциями, непрерывно помешивая массу риса. Через 10 минут после начала варки начать добавлять фасоль, сливки и сыр к массе ризотто, чередуя с бульоном. Готовить массу ризотто, помешивая, еще 5–7 минут, затем приправить по вкусу специями, снять с огня и дать «отдохнуть» 1–2 минуты.

4. Перед подачей ризотто еще раз хорошо перемешать и выложить в тарелку.



Совет

Чтобы рис сохранил консистенцию "аль денте", достаточно разогреть ризотто с зелеными овощами с соусом Bondiella на сковороде в течение 10 минут (или 4-5 минут в СВЧ-печи при средней мощности).

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>