



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Risotto z pęczaku z pieczoną dynią i serem feta



Risotto z pęczaku z pieczoną dynią i serem feta

★★★★★ (5)



50 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

367 kcal / 1 porcję (541 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

67.81 kcal

3.39%



Białko

2.63 g

5.26%



Węglowod.

10.17 g

3.77%



Tłuszcze

2.38 g

3.4%



Błonnik

0.95 g

3.8%

GDA

3.39 %



Składniki

- Dynia - 400g
- Tymianek suszony - 2g (łyżeczka)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Seler naciowy - 90g (2 łydgi)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 300g
- Wino białe, wytrawne - 150g (lampka)
- Wywar warzywny - 2000g (8 1/3 szklanki)
- Pomidor suszony - 105g (15 sztuk)
- Parmezan tarty - 32g (4 łyżki stołowe)
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Ser Feta - 120g (2 1/2 porcji)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Nagrzej piekarnik do 180 st. C. Na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia połóż dynię pokrojoną w kostkę. Skrop ją oliwą z oliwek i posyp tymiankiem. Dokładnie wymieszaj, by przyprawa była równomiernie rozłożona. Połóż też ząbki czosnku w łupinach. Dodaj pieprz i sól i piecz przez 25 minut.

KROK 2: W międzyczasie rozgrzej oliwę na dość dużej i głębokiej patelni. Połóż na niej pokrojony w równą kostkę seler naciowy. Smaż go ciągle mieszając przez ok. 3-4 minuty.

KROK 3: Kaszę jęczmienną opłucz na sicie pod bieżącą wodą, a następnie dodaj do selera. Podpraż go na ogniu kolejne 4-5 minuty do momentu, aż ziarna pokryją się warstwą tłuszczu. Następnie dolej wywaru warzywnego. Następnie dodaj wino i gotuj do momentu, aż kasza wchłonie cały płyn. Po tym, dodaj 1 litr wywaru warzywnego. Ciągłe mieszając gotuj całość przez około 15 minut.

KROK 4: Następnie dodaj posiekane na drobne kawałki suszone pomidory i pozostałą ilość bulionu warzywnego. Gotuj całość pod przykryciem przez około 15-25 minut. W międzyczasie mieszaj danie od czasu do czasu. Danie będzie gotowe, kiedy kasza wchłonie prawie cały płyn.

KROK 5: Kiedy pęczak zmięknie, dodaj do niego upieczoną dynię. Wymieszaj całe danie do połączenia się składników. Zestaw patelnię z ognia. Dodaj posiekaną świeżą bazylkę i ser feta. Dobrze wymieszaj.

*Przełóż danie do głębokich talerzy. Udekoruj liśćmi świeżej bazylki.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

