



RISOTTO ZE SZPINAKIEM I POMIDORKAMI

Przygotowanie: (czas: 40 minut)

Cebulę kroimy na drobną kostkę i podsmażamy ją w płaskim garnku do momentu aż się zeszkli, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, chwilę smażyjemy mieszając i uważając żeby się nie przypalił. Następnie wsypujemy suchy ryż, delikatnie mieszamy do momentu aż ryż zrobi się szklisty, wlewamy wino, redukujemy o połowę a następnie wlewamy bulion, zmniejszamy ogień i gotujemy 20 min, od czasu do czasu mieszając. Umyte pomidorki, kroimy na cząstki i dodajemy do risotto (w połowie gotowania), na 2-3 minuty przed końcem dodajemy szpinak. Całość mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem, miodem, dodajemy masło i parmezan i mieszamy do całkowitego połączenia składników.

Składniki: (4 porcje)

200 g ryżu arborio
200 g **Szpinaku Fit&Easy**
1 duży ząbek czosnku
1 cebula
1 l bulionu warzywnego
75 g parmezanu
50 g masła
3 łyżki oliwy
125 g pomidorków koktajlowych
100 ml białego wina
łyżeczka miodu
sól, pieprz do smaku