



GOMBÁS RIZOTTÓ

A gomba jó forrása a káliumnak, mely ásványi anyag hozzájárul szívünk megfelelő működéséhez.

HOZZÁVALÓK

400 g rizottó rizs
12 db nagy gombafej
(csiperke)
80 g parmezán

4 db újhagyma
1 gerezd fokhagyma
1 ek margarin
1 ek olíva olaj
1 l zöldség alaplé

izlés szerint vegamix
izlés szerint só
(öldfűszerekkel
helyettesíthető)
izlés szerint Bors
izlés szerint kakukkfű

izlés szerint rozsmaring
ALLERGÉNEK
Gluténmentes
Laktózt tartalmaz
Tojásmentes

- 1 A hagymát megmossuk, megtisztítjuk és vékony karikákra vágjuk.
- 2 Egy lábasban felhevítjük az olíva olajat, majd megdinszteljük rajta a hagymát.
- 3 Hozzáadjuk a rizst és a meghámozott, fokhagymanyomón átnyomott fokhagymát.
- 4 Pár perc alatt összepirítjuk (amíg a rizs kifehéredik), majd bele merünk egy merőnkanállal a lassú tűzön forralt alapléből.
- 5 Az alaplevet inntől kezdve fokozatosan adagoljuk a rizshez, mindig csak egy merőnkanállal, az újabb adagot, akkor adjuk hozzá, ha az előzőt már elfőtte.
- 6 Ha megpuhult a rizs, hozzákeverjük a parmezán felét. Ha szükséges még sóval és borssal ízesítjük.
- 7 A gombákat megmossuk és megtisztítjuk, majd felszeleteljük.
- 8 Egy serpenyőben felhevítjük a margarint és rádobjuk a gombát.
- 9 Ízesítjük.

- 10 Puhára pároljuk.
- 11 Az elkészült gombát a rizshez keverjük.
- 12 A maradék parmezánnal megszórva tálaljuk.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**

