

Risotto din grâu fraged cu sfeclă și ghimbir

25–30 Min.

Ingrediente 2 Porții

= Kotányi Produkte

2	Ceapă
3 lingură	Ulei de susan
200 g	Grâu fraged
200 g	Sfeclă
150 ml	Lapte de cocos
1 lingură	Oțet de coacăze
500 ml	Supă de legume, limpede
4 lingură	Suc de portocală
1 bucată	Hrean, ras
1 bucată	Scorțișoară baton
1 linguriță	Ghimbir măcinat
1 un vârf de cuțit	Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	Piper negru boabe

Pregătire

1. Curăță ceapa de coajă și tai-o în felii subțiri. Taie sfecla în cubulețe.
2. Încinge uleiul de susan într-o tigaie și călește ceapa. Adaugă grâul fraged și prăjește-le puțin timp. Adaugă sfeclă și scorțișoară, deglasează tigaia cu oțet și toarnă supa de legume.
3. Adaugă sucul de portocală și ghimbirul măcinat și lasă-le să fiarbă încet la foc mic 15 minute.
4. Scoate batonul de scorțișoară. Când grâul fraged se înmoaie, toarnă laptele de cocos.
5. Amestecă bine și asezonează după gust cu sare de mare și piper măcinat. Așază pe farfurii, presară hrean deasupra și savurează.