



Risotto din grâu fraged cu sfeclă și ghimbir

🕒 25—30 Min.   

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 azonează după gust cu sare de mare și piper măcinat. Așază pe farfurii, presară hrean deasupra și savurează.

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

