




РИЗОТТО С ЛОСОСЕМ И ШПИНАТОМ



 40 минут

 169 ккал; БЖУ 9/7/17 (на 100 г)

 410 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте филе лосося, шпинат

Ингредиенты:

филе лосося, рис арборио, шпинат с/м, сливки, лук, чеснок, лимон, сыр грана падано.



1

Лук, чеснок очистите, мелко порубите, у лимона снимите цедру. У лосося снимите кожу и нарежьте средним кубиком. Сыр натрите на мелкой терке.



2

На сковороде с 1 ст.л. растительного масла обжарьте лук и чеснок 1-2 минуты. Добавьте рис и обжарьте еще 2 минуты, помешивая.



3

Влейте 150 мл воды, и тушите, помешивая, до выпаривания жидкости 6-7 минут. Добавьте цедру лимона, влейте еще 150 мл воды и тушите 5-7 минут.



4

Добавьте сливки, протушите 3 минуты. Добавьте кубики лосося, шпинат, протушите 3-4 минуты. Заправьте тертым сыром.



5

Выложите на тарелку ризотто с лососем и подавайте к столу.