


СЛИВОЧНОЕ РИЗОТТО С КРЕВЕТКАМИ И ГРЕБЕШКОМ С ВОДОРОСЛЯМИ НОРИ



 30 минут

 196 ккал; БЖУ 10/8/18 (на 100 г)

 390 г (каждая порция)

 Предварительно разморозьте креветки, морской гребешек

Ингредиенты:

рис арборио, креветки, морской гребешек, масло сливочное, сыр, зелень, нори, лук, чеснок, сливки.



Разрежьте спинки креветок вдоль изгиба, чтобы получилась бабочка. Посолите и поперчите. Лук нарежьте мелким кубиком, чеснок мелко порубите.



Разогрейте сковороду с растительным маслом, обжарьте креветки и гребешки 2-3 минуты. Снимите со сковороды.



В сковороду, где жарились морепродукты, влейте немного растительного масла, добавьте лук и чеснок, готовьте 2-3 минуты. Всыпьте рис и обжаривайте, помешивая, еще 2-3 минуты. Влейте черпак кипятка и по мере выпаривания жидкости, добавляйте небольшими порциями сливки. Если их не хватит, продолжите добавлять воду. Готовьте рис, помешивая, до состояния аль денте, около 13 минут. Заправьте ризотто сливочным маслом и тертым сыром (немного отложите для подачи).



Подавайте ризотто с морепродуктами, мелко нарезанными нори и зеленью.