



RISOTTO AU PRO- SECCO ET SAUMON

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 300 g de riz à risotto (p. ex. carnaroli)

- 3 dl de prosecco
- 9 dl de bouillon de légumes, très chaud
- 40 g de beurre
- 40 g de fromage râpé
- sel, poivre, selon goût

- 200 g de saumon fumé, en tranches
- 20 g de pistaches grillées salées
- 1 c. s. d'huile d'olive

VOICI COMMENT FAIRE

1. Oignon: peler l'oignon et le hacher finement. Faire chauffer l'huile dans une casserole. Faire revenir l'oignon env. 2 minutes. Ajouter le riz, nacrer en remuant.

2. Risotto: mouiller avec la moitié du prosecco, faire réduire complètement, verser le reste du prosecco et le faire réduire à son tour. Verser peu à peu le bouillon en remuant souvent pour juste mouiller le riz à hauteur. Laisser mijoter env. 20 min jusqu'à ce que le risotto soit crémeux et al dente. Incorporer le beurre et le fromage au risotto, rectifier l'assaisonnement,

3. Dressage: dresser le risotto, effiloche le saumon, le répartir dessus. Hacher grossièrement les pistaches, les mélanger avec l'huile, verser en filet sur le risotto.

Mise en place et préparation:

env. 30 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
611 kcal / lip 25 g / glu 63 g / pro 22 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi