

Rižoto od špinata s limunom i Protein plus svježim sirom

 NAČIN PRIPREME
Jednostvna priprema

 VRIJEME PRIPREME
< 30 min

 BROJ NAMIRNICA
10

Sastojci

30 ml K Plus maslinovog ulja
1 luk
2 češnja češnjaka
400 g špinata
400 g K Plus riže (Arborio)
~ 1,4 l vode ili temeljca
Sol
Spice Chef crni papar
150 g Protein Plus posnog sira
Sok i korica 1/2 limuna

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



Špinat operite, posušite i odvojite 100 g. Miksajte 100 g špinata s prstohvatom soli, koricom limuna, limunovim sokom, 50 g posnog sira i 10 ml maslinovog ulja.

Sitno nasjeckajte luk i češnjak. Na 20 ml maslinovog ulja, na laganoj vatri dinstajte luk, oko 7 minuta, dok nije omekšao pa mu dodajte rižu i češnjak te nastavite kuhati miješajući još minutu.

Pojačajte vatru na srednju jačinu pa počnite podlijevati vodom ili temeljcem, neprestano miješajući. Temeljac dodajte postupno, miješajući i čekajući da se svaka kutlača upije prije nego što dodate sljedeću.

Nakon 10 minuta dodajte špinat, umiješajte ga, pa nastavite s podlijevanjem. Ponavljajte oko 18 minuta ili dok riža nije omekšala, temeljac pri kraju, a špinat kuhan.

Umiješajte kremu od sira i špinata. Posolite i po želji lagano popaprite. Ugasite vatru. Rižoto servirajte uz posni sir.

Dobar tek!