

# Ризотто овочеве



**Підготовка**  
5 хвилин

**Застосування**  
Повсякденний

**Приготування**  
15 хвилин

**Дієта**  
Низькобілковий,  
вегетаріанський

**Кількість порцій**  
3 людини

**Алергени**  
Без яєць, без молока,  
без хліба

**Складність**  
Легко

**Спосіб приготування**  
Варіння

## Харчова цінність

	На 100 г	На порцію (~150 г)
<b>Енергетична цінність, кДж / ккал</b>	148,5 / 625,7	222,7 / 938,5
<b>Білки, г</b>	1,3	2,0
<b>Жири, г</b>	4,3	6,5
<b>Вуглеводи, г</b>	26,1	39,1
<b>ФА</b>	46,6	69,9

## Інгредієнти

150 г	Рис довгозернистий низькобілковий
30 г	Масло вершкове 82,5 %
50 г	Кукурудза заморожена
50 г	Зелений горошок заморожений
50 г	Цибуля ріпчаста
50 г	Морква
50 г	Перець солодкий червоний
50 г	Квасоля спаржева заморожена

## Приготування

### Крок 1

1 літр води довести до кипіння, підсолити. Висипати “Рис довгозернистий”, варити на середньому вогні 7-10 хвилин.

### Крок 2

Сирі овочі почистити, помити, дрібно порізати.

### Крок 3

Розігріти пательню, додати десь третину вершкового масла. Висипати сирі та заморожені овочі та тушкувати на середньому вогні 7-10 хвилин періодично перемішуючи.

### Крок 4

Рис відкинути на друшляк. Додати рис та залишки вершкового масла до тушкованих овочей та добре перемішати.

Смачного!



P.S. Для тих хто не потребує низькобілкової дієти можна використовувати звичайний рис

