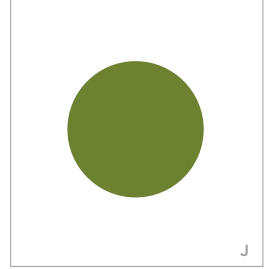




Räkrisotto

med körsbärstomater och parmesan

40-45 minuter • Laga mig först



Grönsaksbuljong



Majs



Schalottenlök



Vitlök



Citron



Parmesan



Risottoris



Körsbärstomater



Basilika



Räkor

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, sil, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, smör

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	500-600 ml	1-1,2 l
Grönsaksbuljong (10)	2 g	4 g
Majs	150 g	340 g
Schalottenlök	1 st	2 st
Vitlök	2 klyftor	4 klyftor
Citron	1 st	2 st
Parmesan (7)	1 st	2 st
Basilika	1 påse	1 påse
Risottoris	150 g	300 g
Körsbärstomater	200 g	400 g
Räkor (5)	150 g	300 g
Smör* (7)	15 g	30 g

Salt*, Peppar*, Olja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 414 G
Energi	519 kJ/124 kcal	2144 kJ/513 kcal
Fett	3 g	11 g
Varav mättat fett	1 g	6 g
Kolhydrat	18 g	75 g
Varav sockerarter	2 g	8 g
Protein	6 g	24 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,2 g	0,9 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

5) Kräftdjur (7) Mjök (10) Selleri

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt spad (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukosirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se

2020-V01



1. Förbered grönsaker

Koka upp **vatten*** (se mängd i ingredienslistan) och **grönsaksbuljong** i en mellanstor kastrull. Sänk till låg värme när **buljongen** kokar.

Låt **majsen** rinna av i en sil. Skala och finhacka **schalottenlök** och **vitlök**. Dela **citron** i fyra klyftor. Riv **parmesan**.

Grovhacka **basilika** (kasta stjälken).



4. Stek räkor

Dutta **räkorna** torra med hushållspapper och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Hetta upp rikligt med **smör*** i en stekpanna på medelvärme. Lägg i **räkorna** och bryn i 1-2 min. Vänd på **räkorna**. Skeda **smöret*** över **räkorna** tills de är genomstekta, ca 1-2 min.

VIKTIGT: Räkorna är färdiglagade när köttet är helt vitt och ytan är ogenomskinlig.

TIPS!

Luta stekpannan något mot dig så att det blir lättare att skeda smöret när du steker räkorna.



2. Koka risottoris

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor stekpanna på medelvärme. Fräs **lök** och **vitlök** tills de börjar ta färg, ca 1-2 min.

Tillsätt **risottoris**. Rör om i 1-2 min. Börja med att hälla i 1 dl **buljong** och rör om. Låt **riset** sjuda och absorbera **buljongen** innan du häller i ytterligare 1 dl. Repetera tills **riset** är 'al dente' och krämnt, 30-35 min.

Var god och fortsätt med följande steg.

TIPS: Tillsätt mer vatten vid behov.



5. Färdigställ risotto

När **risottoris** har fått sjuda klart kan du tillsätta **majs**, **parmesan**, en klick **smör*** och en skvätt med **citronjuice** i stekpannan. Värm upp under omrörning och krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** efter smak.



3. Halvera tomater

Halvera **tomater** på längden och lägg i en skål med en skvätt **olivolja*** och lite **citronjuice** medan riset sjuder. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



6. Servera

Fördela **risotton** mellan skålarna och toppa med **räkor**. Strö sedan över med **tomater** och **basilika**. Servera med **citronklyfta** vid sidan av.

Smaklig måltid!