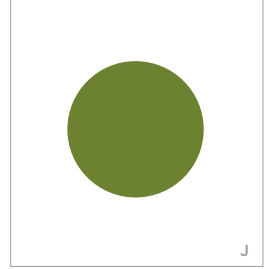




# Risotto

med vitlöksstekta räkor, äpple och färsk timjan

40-45 minuter • Laga mig först



Schalottenlök



Morot



Timjan



Grönsaksbuljong



Parmesan



Räkor



Vitlök



Bladselleri



Risottoris



Vitvinsväger



Äpple

## Nu kör vi

Börja med att tvätta 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

### Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

### Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	0,8-0,9 l	1,6-1,8 l
Schalottenlök	1 st	2 st
Vitlök	3 st	6 st
Bladselleri 10)	2 st	4 st
Morot	2 st	4 st
Timjan	efter smak	
Grönsaksbuljong 10)	8 g	16 g
Risottoris	150 g	300 g
Vitvinsvinäger	½ paket	1 paket
Äpple	1 st	2 st
Räkor 4) 5)	150 g	300 g
Parmesan 7)	2 st	3 st
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

### Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 418 G
Energi	479 kJ/114 kcal	1998 kJ/478 kcal
Fett	1 g	5 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	19 g	79 g
Varav sockerarter	4 g	16 g
Protein	6 g	26 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,4 g	1,7 g

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

### Allergier

4) Fisk 5) Kräftdjur 7) Mjölks 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, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

### Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



## 1. Förbered grönsaker

Koka upp **vatten\*** i en vattenkokare.

Finhacka **schalottenlök**, **vitlök** och **selleri**. Skala och finhacka **morot**. Dra av **timjanbladen** från 2-3 stjälkar.

Lös upp **grönsaksbuljongen** i det uppkokade **vattnet** [0,8 - 0,9 l | 1,6-1,8 l].

**TIPS:** *Timjan har en väldigt dominant smak, så vi rekommenderar att du kryddar efter smak.*



## 4. Stek räkor & äpple

Tärna **äpple** i 1 cm stora bitar.

Smält en klick **smör\*** i en stekpanna på hög värme och fräs resterande **vitlök** i några sekunder - **smöret** ska bubbla.

Lägg **räkorna** i stekpannan och stek dem i 1-2 min på varje sida. Tillsätt **äppelbitarna** när det återstår 1 min av tillagningstiden. Ta pannan av värme.

**VIKTIGT:** Räkorna är färdiglagade när köttet är vitt och ogenomskinligt.

### HELLO SELLERII!

Genom att finhacka selleri slipper du dess fibertrådar i maten, och den blir mjuk på samma sätt som lök.



## 2. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olja\*** i en stor kastrull på medelvärme.

Fräs **schalottenlök**, **hälften** av **vitlöken**, **morötterna**, **sellerin** samt **hälften** av **timjanbladen** i 5 min. Krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***.

Tillsätt **risottoris** och stek under omrörning i 1 min. Häll i **vitvinsvinägern** och låt koka i ca 10 s. tills **vinägern** har förångats.



## 5. Tillsätt parmesan

Finriv **parmesan**.

När det återstår 5 min koktid på **risotton**, tillsätt **hälften** av **parmesanen** och rör om.



## 3. Tillsätt buljong

Tillsätt 1 dl **buljong** till **risottoris** och rör om i 1-2 min.

Låt **riset** sjuda och absorbera **buljongen** innan du häller i ytterligare 1 dl.

Upprepa proceduren tills **riset** är al dente och krämigt, 20-30 min.



## 6. Servera

Servera **risotton** i djupa tallrikar och toppa med **räkor**, **äppelbitar** och **parmesan**.

Garnera med **timjanbladen** efter smak.

## Smaklig måltid!