



- Czas przygotowania: **30 Minut + czas przygotowania wywaru warzywnego**
- Gotowanie: **30 Minut**
- Poziom trudności: **średni**
- Porcje : **4 osoby**
- Koszt : **bardziej niż umiarkowany**

Składniki

- Ryż Arborio 350 g
- Pokrzywa 100 g
- Wino białe wytrawne 100ml (opcjonalnie)
- Parmigiano 50 g
- Wywar warzywny (do dolewania do risotto)
- Cebula 1
- Masło 20 g
- Olio di oliva extravergine
- Sól
- Pieprz

Przygotowanie

1. Zbieraj tylko górne przyrosty pokrzywy, umyj starannie zimną wodą
2. Cebulę pokrój w cienkie plastry, a następnie włóż na patelnię, aby przyrumienić razem na wrzącym oleju
3. Dodaj posiekane i zblanszowane liście pokrzywy,
4. W międzyczasie “zeszklij” ryż na patelni aż ziarna będą przezroczyste (kilka minut)
5. Wsyp ryż do garnka z pokrzywami
6. Jeśli chcesz, dodaj białe wino wytrawne,
7. Teraz stopniowo dodawaj gorący bulion warzywny, tak aby ryż nie przywierał a jednocześnie dochodził do stanu “al dente”.
8. Po przygotowaniu zdejmij z ognia i dodaj ser, masło, dopraw do smaku solą, pieprzem i wymieszaj.
9. Po około minutowym “odpoczynku” risotto z pokrzywy będzie gotowe do podania na ciepło z posypką startego parmezanu.

Jeszcze parę dobrych rad:

- Najlepszy czas, aby zbierać pokrzywy to kwiecień/maj!
- Do końca maja aktywne składniki zawarte w roślinie są bardziej skoncentrowane i mocne. Latem pokrzywa jest bardziej włóknista i zatracą walory smakowe i odżywcze. Kolejny okres na zbiory to wrzesień, kiedy są nowe przyrosty.
- Jakie są magiczne składniki tej niepozornej i pospolitej rośliny ? Wysoka zawartość chlorofilu i składników mineralnych, w szczególności żelaza (w synergii z kwasem foliowym również zawartym w roślinie), wapnia, fosforu, krzemu, potasu, magnezu i manganu, pokrzywa jest skutecznym środkiem przeciw anemicznym, remineralizującym i tonizującym , również dzięki dobrej zawartości witamin A, C i K.
- Można z nią przygotować różne ciekawe przepisy !



Skanuj kod, aby zobaczyć to online