VEGETARISK

Höstig risotto med sparris och kantareller

Kock: **Catrin Egerfors** Tid: **30 min** Portioner: **2-4**

30

Krämig risotto med kantareller och sparris smaksatt med lite citron och timjan.

Hösten har verkligen kommit till Stockholm nu, det är gul/orange/röda höstträd överallt! Supermysigt men också väldigt kallt! Det betyder att det är hög tid att byta ut alla sommarfräscha rätter till varmare och mysigare höstmat. Vad passar då inte bättre än en krämig risotto med kantareller och sparris med en hint av citron och timjan?! Receptet innehåller b-jäst som är en frivillig ingrediens. B-jäst innehåller b-vitaminer och smakar gott.

INGREDIENSER

10-15 gröna sparrisar
200 g kantareller
1 purjolök
3 dl arborioris
2 dl vitt vin

1 citron
6 dl buljong
1 vitlöksklyfta
2 msk b-jäst (frivillig ingrediens)
2 msk olivolja
färsk timjan
salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Koka upp en kastrull med vatten. Dela sparrisen i mindre bitar (ca 2-3 cm långa) och låt koka i vattnet i ca 2 minuter. Häll sedan bort vattnet och låt stå.
2. Hetta upp olivolja i en större kastrull/traktörpanna och stek purjolök och vitlök under ett par minuter.
3. Häll i riset i pannan och rör om. Sänk värmen till medium och häll på vinet, saften från en hel citron plus zest och låt puttra tills vinet absorberats.
4. Häll på någon deciliter i taget av buljongen och fortsätt tills allt har absorberats. Smaka av tills riset har fått en krämig konsistens.
5. Häll i kantarellerna, sparrisen och b-jäst tillsammans med lite timjan, salt och peppar. Låt puttra tills allt blivit varm, sedan är det bara att servera.