

ΓΙΟΡΤΙΝΟ ΡΙΖΟΤΟ



ΥΛΙΚΑ

- 2 κ.σ. βούτυρο
- 2 φλ. ρύζι για ριζότο
- 1 φλ. ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 8 φλ. ζωμός λαχανικών
- 4 φλ. κολοκύθα σε κομμάτια
- 6 βερίκοκα ξερά
- ½ φλ. σταφίδες
- 2 κ.σ. κουκουνάρι καβουρδισμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τσιγαρίζετε στο βούτυρο το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτετε το ρύζι και ανακατεύετε σε μέτρια φωτιά για άλλα 2 λεπτά.

Χαμηλώνετε την ένταση της φωτιάς. Ρίχνετε 1 ½ φλ. ζωμού στο τηγάνι. Σκεπάζετε με καπάκι και περιμένετε να το απορροφήσει, περίπου στα 10 λεπτά.

Προσθέστε την κολοκύθα. Σταδιακά προσθέστε 1φλ. ζωμού, αφήνετε να απορροφηθεί και συνεχίζετε τη διαδικασία προσθήκης του ζωμού μέχρι να γίνει το ρύζι (περίπου σε 25 λεπτά).

Προσθέστε στο τέλος τις σταφίδες, τα βερίκοκα και το κουκουνάρι. Βράζετε για 2 λεπτά. Τέλος, αλατοπιπερώνετε.

Διατροφική Ανάλυση

Θερμίδες	331,5 Kcal
Υδατάνθρακες	60 gr
Πρωτεΐνη	6 gr
Λιπαρά	7 gr
Φυτικές ίνες	5 gr