

## ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ



### ΥΛΙΚΑ

- 500gr γαρίδες
- 1 φλ. ρύζι για ριζότο
- 2 κ.σ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο
- 1 ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2 φλ. ζωμός λαχανικών
- ¼ κ.γ. σαφράν
- ½ φλ. παρμεζάνα τριμμένη
- φρεσκοκομμένο πιπέρι

### ΟΔΗΓΙΕΣ

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε για 2 λεπτά.

Προσθέτουμε ½ φλ. ζωμό και ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθεί. Κάνουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να απορροφηθεί όλος ο ζωμός.

Προσθέτουμε το σαφράν.

Ταυτόχρονα βράζουμε για πολύ λίγο τις γαρίδες.

Λίγο πριν γίνει το ρύζι προσθέτουμε το τυρί και μετά τις γαρίδες.

<b>Διατροφική ανάλυση ανά μερίδα</b>	
<b>Ενέργεια</b>	450 kcal
<b>Υδατάνθρακες</b>	43g
<b>Πρωτεΐνη</b>	33g
<b>Λιπαρά</b>	13g

Το ριζότο είναι ένα πλήρες πιάτο γιατί περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λιπαρά. Μάλιστα, περιέχει και τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα που προέρχονται από τις γαρίδες. Ιδανικός συνδυασμός είναι να συνοδευτεί με μια πράσινη σαλάτα.