

# Risotto (pilaf) cu brinza si legume

Risotto (pilaf) cu brinza si legume



## Ingrediente :

250 g sparanghel proaspat sau din conserva, 250 g broccoli, o cana orez cu bob rotund, 150 g brinza de vaci, 2 lingurite concentrat supa de legume, 2 linguri ulei, 2-3 cepe verzi (pentru varianta cu carne: 200 g piept de pui sau curcan, 2 linguri unt)

## Preparare :

Se dau in clocot 4 cani de apa cu sare si zahar si se fierbe sparanghelul, la foc potrivit, 8-10 minute. Daca se foloseste sparanghel din conserva, nu se mai fierbe, ci doar se opareste. Se scoate sparanghelul si in aceeasi apa se fierbe 8-10 minute broccoli. Se scoate broccoli. Se presara concentratul de supa peste apa de la fiert. Se caleste ceapa taiata rondele in ulei, la foc potrivit. Se adauga orezul si se mai lasa sa se prajeasca, amestecandu-se. Se toarna o cana de zeama de la fiert si se amesteca bine. Se reduce focul si se lasa sa se absoarba zeama. Cind aceasta este absorbita, se mai adauga, pina cind orezul este fiert. La final se incorporeaza si brinza. Se amesteca bine si se mai

lasa sa se absoarba tot lichidul. Se incorporeaza cu grija sparanghelul si broccoli. Se serveste cu o salata asortata. Pentru varianta cu carne: se prajeste carnea taiata cuburi mici, in unt, pe toate partile. Se serveste orezul presarat cu cubulete de carne si inele de ceapa verde.