

Risotto vegetarian cu sofran

Risotto vegetarian cu sofran

Ingrediente :

o ceapa mijlocie, 2 cesti orez cu bob rotund, 4 cesti supa de legume, un virf de cutit de sofran, 2 linguri de ulei de masline, 150 g Champignon, 2 linguri unt sau ulei, (2 albusuri)

Preparare :

Se toaca fin ceapa si se frige la foc potrivit in ulei de masline. Se adauga orezul spalat. Se toarna supa si se presara sofranul. Se condimenteaza dupa gust. Se rastoarna intr-o forma de sufleu si se acopera. Se da la cuptorul incins la foc mediu (180-190 grade Celsius), 18-20 de minute, pe raftul al doilea de jos. Se taie felii ciupercile si se prajesc in 2 linguri de unt/ulei, la foc potrivit.

Pentru varianta de post, se scoate pasul urmator. Se fierbe apa cu sare si se toarna albusul de ou. Se lasa sa se fiarba si se ia cu o spumiera. Se lasa sa se scurga si se taie apoi fisii. Cind orezul este gata, se scoate si se amesteca cu ciupercile si albusul. Se serveste imediat, fie ca atare, fie ca garnitura la carne.