21 Ιουλίου 2017

Καλοκαιρινό ριζότο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα

Image not found or type unknown

Συστατικά

750 ml νερό (3 κούπες)
250 γρ. ρύζι για ριζότο (1 κούπα)
2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1 πρέζα ζάχαρη
θυμάρι
αλάτι
πιπέρι
1 μελιτζάνα
2 κολοκυθάκια
300 γρ. ντοματίνια
1 ζωμό λαχανικών

Για το σερβίρισμα

δυόσμο
άνηθο

μαϊντανό
ξύσμα 1 λεμονιού
ελαιόλαδο
πιπέρι

Μέθοδος Εκτέλεσης
Ένα ελαφρύ ριζότο, δροσερό και πολύ πολύ καλοκαιρινό!

Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια με ένα μαχαίρι.
Κόβουμε μία μελιτζάνα σε οριζόντιες λεπτές φέτες και μετά σε κάθετες για να πάρουμε μικρά κυβάκια (κόψιμο μπρινουάζ).
Βάζουμε ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά και ρίχνουμε μέσα το κρεμμύδι και ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και 1 πρέζα ζάχαρη και λίγο θυμάρι.
Μόλις πάρει χρώμα το κρεμμύδι, ρίχνουμε μέσα τις μελιτζάνες και ρίχνουμε λίγο ακόμα ελαιόλαδο.
Κόβουμε τα κολοκυθάκια όπως κόψαμε και τις μελιτζάνες, δηλαδή σε μικρά κυβάκια. Μόλις πάρει χρώμα και η μελιτζάνα, ρίχνουμε μέσα και τα κολοκυθάκια.
Προσθέτουμε το ρύζι μας (1 κούπα) και σοτάρουμε. Μόλις πάρει χρώμα το ρύζι, προσθέτουμε τα ντοματίνια, 3 φλυτζάνια νερό, 1 ζωμό λαχανικών και ανακατεύουμε.
Σκεπάζουμε, χαμηλώνουμε σε μέτρια τη φωτιά μας. Σκεπάζουμε κι αφήνουμε 20-25 λεπτά. Μόλις γίνει το ριζότο, αφαιρούμε από τη φωτιά . Ψιλοκόβουμε φρέσκα μυρωδικά (δυόσμο, άνηθο, μαϊντανό) και ρίχνουμε από πάνω λίγο ξύσμα λεμονιού. Πασπαλίζουμε με λίγο φρέσκο ελαιόλαδο και με λίγο φέτα αν θέλουμε.

Πηγή: akispetretzikis.com