

Risotto vegan cu ciuperci si spanac



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Mult timp nu am prea stiut care e treaba cu diferenta dintre: orez, pilaf, risotto; pentru mine erau toate la fel! Ma rog, nici acum nu inteleg de ce risotto e asa scump in restaurante dar nah:)))...

Cert este ca este super diferit orezul cu care gatesti si un motiv pentru care am ales sa nu il numesc "pilaf" a fost ca am folosit un orez special "Arborio" si am folosit supa pentru a-l gati.

Desi suna fancy, mi se pare un fel de mancare atat de usor si rapid de facut; unde mai pui ca e si satios si plin de nutrienti datorita spanacului si nu numai.

Daca esti topit dupa ciuperci, clar te vei topi si dupa acest **Risotto cu ciuperci si spanac** super lejer!

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 2 maini de orez Arborio
- 4 ciuperci Champignon, taiate felii subtiri
- 1 ceapa rosie, mica, taiata marunt
- 1 catel de usturoi, taiat marunt
- 1 lingura [ulei de cocos](#)
- 2 maini de spanac proaspat
- 400ml [supa de legume](#)
- [sare](#) si [piper](#) dupa gust

Daca nu ai supa de legume deja facuta, intr-o mica oala, pune la fiert aproximativ 400 ml apa; cand incepe sa fiarba, adauga 1-2 linguri de supa instant si las-o sa dea un clocot.

Intr-o tigaie inalta, incalzeste uleiul de cocos, adauga ceapa, apoi usturoiul; amesteca bine si pune si ciupercile.

Cand acestea au scazut, adauga orezul, toarna supa si lasa sa dea un clocot si apoi da focul mic si lasa-l asa cam 30 minute, amestecand ocazional.

Cand orezul e facut, adauga spanacul, amesteca pana se incorporeaza spanacul bine si gata.

Opreste focul si lasa-l cu capac 5 minute sa "se aseze".

***Bonus:** presara si oleaca de patrunjel proaspat peste. ☐