

# Ριζότο κρεμώδες light



Τα ριζότα είναι μια εύκολη και γρήγορη λύση για όλους. Βέβαια έχουν και αυτά τα μυστικά τους για αυτό και σήμερα θα σας φτιάξω ένα φανταστικό ριζότο κρεμώδες και light το οποίο θα λατρέψετε και σίγουρα θα φτιάξετε και στο σπίτι.

## **Υλικά:**

1 κουταλιά έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ARISTON  
250γρ μανιτάρια πλευρώτους  
? αλάτι Ιμαλαίων SALTIC  
150γρ ρύζι ARBORIO ή νυχάκι  
½ ποτηράκι λευκό ξηρό κρασί  
τριμμένη γραβιέρα για το σερβίρισμα (προαιρετικά)  
λίγη πάπρικα ΜΠΑΧΑΡ  
½ κρεμμύδι ψιλοκομμένο

## **Καραμελωμένα κρεμμύδια:**

1 μικρό κρεμμύδι κομμένο σε ροδέλες  
5 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON  
αλάτι Ιμαλαίων SALTIC  
30γρ ζάχαρη

## **Εκτέλεση:**

Κόβεις ταμανιτάρια. Στο τηγάνι βέζεις λίγο ελαιόλαδο να ζεσταίνεται. Ρίχνεις τα κρεμμύδια και ρίχνεις και λίγη πάπρικα. Προσθέτεις ταμανιτάρια και περιμένεις λίγο να σωταριστούν. Ρίχνεις λίγο αλάτι και πιπέρι. Μετά από λίγο ρίχνεις το κρασί. Αφού εξατμιστεί το αλκοόλ προσθέτεις το ρύζι. Το αφήνεις λίγο να γίνει διάφανο, και μετά ρίχνεις νερό, όχι όλο από την αρχή. Ανακατεύεις συνεχώς και όταν χρειάζεται προσθέτεις νερό. Ρίχνεις λίγο τυρί στο ριζότο για να γίνει κρεμώδες. Σερβίρεις το ριζότο και από πάνω τα καραμελωμένα κρεμμύδια.

**Για τα καραμελωμένα κρεμμύδια:** Σε τηγάνι με λάδι ρίχνεις τις ροδέλες και τα αφήνεις λίγο. Στη συνέχεια χαμηλώνεις τη φωτιά στο 4 και τα αφήνεις κανένα 20λεπτο. Προσθέτεις και τη ζάχαρη και τα αφήνεις λίγο ακόμα.



#### INFO:

- Ο ιδανικός τύπος ρυζιού είναι το arborio, το carnaroli και το vialone nano.
- Το Ριζότο είναι ιταλικό πιάτο της βόρειας ιταλικής κουζίνας.
- Το ριζότο θέλει απαραίτητως σωστή επιλογή ρυζιού.
- Το συχνό ανακάτεμα είναι κάτι που πρέπει να κάνεις αν θέλεις να έχεις ένα πετυχημένο ριζότο.
- Στο ριζότο το ρύζι πρέπει να είναι al dente.
- Μπορείτε να προσθέσετε και κρασί στα αγαπημένα σας ριζότα, αρκεί να μην είναι το μοναδικό υγρό της συνταγής.
- Είναι σημαντικό να μην προσθέσεις στο τηγάνι κάποιο κρύο υλικό. Μόνο ζεστό. Σε αντίθετη περίπτωση το ρύζι θα γίνει σκληρό και άψητο στον πυρήνα του.
- Πρόσθεσε τα υλικά στο σκεύος σταδιακά και όχι όλα μαζί.
- Το ήξερες πως υπάρχει ειδική κουτάλα που χρησιμοποιείται για το ανακάτεμα του ριζότο; Είναι ξύλινη κι έχει μια τρύπα στη μέση.

- Μην ξεχάσεις να σερβίρεις με τριμμένο τυρί στο τέλος κάθε πιάτου. Δίνει ωραία όψη και φανταστική γεύση. Ειδικά η παρμεζάνα.
- Το καστανό ρύζι είναι ουσιαστικά ρύζι που δεν έχει αποφλοιωθεί ενώ το μαύρο ρύζι δεν είναι ρύζι! Είναι οι κορφές του υδρόφιλου φυτού , που φυτρώνει στην Β.Αμερική και αποτελούσε βασική τροφή των Ινδιάνων.

**ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ:** Το ρύζι γεννιέται στο νερό και πεθαίνει στο κρασί.

Ιταλικό απόφθεγμα.

### **Ερώτηση κοινού:**

Γιατί λένε ότι το ριζότο θέλει παρέα;

Γιατί το ριζότο θέλει συνεχές ανακάτεμα και ο μάγειρας πρέπει να είναι συνεχώς “από πάνω του” και να του “κάνει παρέα”.

