



# Ριζότο με λεμόνι

50 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 1 1/2 λίτρα ζωμό, λαχανικών
- 40 γρ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι, μέτριο, λευκό, ψιλοκομμένο
- 1 κ.γ. δεντρολίβανο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- 2 κ.σ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- 250 γρ. ρύζι αρμπόριο
- 150 γρ. κρασί λευκό
- 80 γρ. βούτυρο
- 100 γρ. παρμεζάνα, +έξτρα για το γαρνίρισμα
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1-2 λεμόνια
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

590 Θερμίδες (kcal)	34.6 Λιπαρά (γρ.)	17.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	53.0 Υδατ/κες (γρ.)
30%	49%	86%	20%
3.2 Σάκχαρα (γρ.)	13.9 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.66 Αλάτι (γρ.)
4%	28%	6%	11%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Ζεσταίνουμε τον ζωμό λαχανικών σε μία κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά.
- Βγάζουμε το ξύσμα από το λεμόνι και μετά το κόβουμε στη μέση, το στίβουμε και αφήνουμε τον χυμό στην άκρη.
- Σε μία μεγάλη κατσαρόλα, ζεσταίνουμε το λάδι σε υψηλή φωτιά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και μαγειρεύουμε μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν για περίπου 5'. Δε θέλουμε το κρεμμύδι να πάρει χρώμα.
- Προσθέτουμε το δεντρολίβανο μαζί με μία καλή πρέζα αλάτι και μαγειρεύουμε μέχρι να μυρίσουν τα αρωματικά μας για άλλα 2'.
- Αυξάνουμε τη φωτιά στο υψηλό και προσθέτουμε το ρύζι. Ανακατεύουμε να αναμειχθούν όλα τα υλικά.
- Αφού σοτάρουμε και το ρύζι για μερικά λεπτά και λίγο φανεί ότι γίνεται διαφανές ρίχνουμε μέσα το κρασί και χαμηλώνουμε τη φωτιά στο χαμηλό.
- Μαγειρεύουμε μέχρι να εξατμιστεί το κρασί και τότε ρίχνουμε μέσα μία κουτάλα από τον ζεστό ζωμό μας. Συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να απορροφηθεί ο ζωμός και μετά ρίχνουμε μέσα άλλη μία κουτάλα από τον ζωμό.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία (ζωμό, ανακάτεμα, ζωμό) μέχρι να μαγειρευτεί το ρύζι και να τελειώσουμε όλον τον ζωμό (περίπου 20').
- Σε αυτό το σημείο το ριζότο μας πρέπει να είναι κρεμώδες.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο και την παρμεζάνα και ανακατεύουμε ελαφρά.
- Ρίχνουμε μέσα το ξύσμα λεμονιού, τον χυμό (λίγο λίγο και δοκιμάζουμε μήπως είναι πολύ ξινό), τον μαϊντανό, αλάτι, λίγο πιπέρι και σερβίρουμε αμέσως.