



Ριζότο με παντζάρια

25'

Χρόνος
Εκτέλεσης

40'

Χρόνος
Ψησίματος

4-6

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C στον αέρα.
- Τυλίγουμε κάθε παντζάρι σε αλουμινοχαρτο μαζι με 1 κ.σ. ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, 1 φέτα σκόρδο και θυμάρι.
- Ψήνουμε για 30-40 λεπτά. Αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.
- Τοποθετούμε μια **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 4 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα βάζουμε στην κατσαρόλα και σοτάρουμε.
- Προσθέτουμε το ρύζι και σοτάρουμε 1-2 λεπτά.
- Σβήνουμε με το κρασί, βάζουμε τον μάραθο, μια δόση από το νερό και τον ζωμό. Συνεχίζουμε να βάζουμε το νερό σε δόσεις, σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια για 12-15 λεπτά μέχρι να βράσει το ρύζι μας.
- Ξεφλουδίζουμε τα παντζάρια και τα βάζουμε σε ένα μιξεράκι. Χτυπάμε μέχρι να γίνουν πάστα και τη βάζουμε στην κατσαρόλα με το ριζότο. Προσθέτουμε το βαλσάμικο και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά, προσθέτουμε το βούτυρο κομμένο σε κυβάκια και ανακατεύουμε.
- Τοποθετούμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και βάζουμε μέσα το μπέικον. Ψήνουμε για 2-3 λεπτά.
- Σερβίρουμε το ριζότο με το μπέικον, γκοργκοντζόλα, ρίγανη, ελαιόλαδο και πιπέρι.

Συστατικά

Για τα παντζάρια

- 200 γρ. παντζάρια
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 κ.σ. θυμάρι

Για το ριζότο

- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. ρύζι αρμπόριο
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 1 κ.σ. μάραθο, σε σκόνη (προαιρετικά)
- 800 γρ. νερό, βραστό
- 2 κ.σ. ζωμό κοτόπουλου σε βαζάκι
- 1 κ.σ. ξίδι βαλσάμικο
- 80 γρ. βούτυρο

Για το σερβίρισμα

- 150 γρ. μπέικον
- 100 γρ. γκοργκοντζόλα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

400 Θερμίδες (kcal)	25.0 Λιπαρά (γρ.)	9.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	39.0 Υδατ/κες (γρ.)
20%	36%	45%	15%
4.6 Σάκχαρα (γρ.)	4.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
5%	8%	7%	23%