

Parmezános rizottó (alaprecept)



Hozzávalók:

kb. 1,5 liter tartalmas alaplé vagy leszűrt hús- illetve zöldségleves, 1 nagyobb vöröshagyma, 6 dkg vaj vagy 4-5 evőkanál olívaolaj, 1-2 gerezd fokhagyma, 40 dkg rizottórizs, 1,5 dl zamatos száraz fehérbor (esetleg vermut)

a vége felé:

5 dkg vaj vagy 3 evőkanál olívaolaj, 5 dkg reszelt parmezánsajt (de lehet 5 evőkanál sűrű főzőtejszín is)

1. Először megfőzzük az alaplevet. Ez lehet szárnyascsontból, zöldségből, gombából, halcsontból, attól függően, hogy milyen ízesítésű is lesz a rizottónk. A lényeg, mialatt a rizottó készül, végig tartjuk forrón.
2. A hagymát megtisztítjuk, finomra aprítjuk és a fölolvastott vajon vagy a megforrósított olajon, kis lángon 5-6 perc alatt megfonnyasztjuk. Az apróra vágott fokhagymát hozzáadjuk, éppen csak összekeverjük, majd belekerül a rizs is, amit az eddigi gyakorlattal ellentétben, nem kell megmosni. 1-2 perc alatt a hagymás zsiradékban megforrósítjuk.
3. A bort ráöntjük, és addig főzzük, míg a rizs be nem issza. Ezalatt elillan az alkohol belőle, nem marad benne a bor savassága sem, ellenben a kész rizottóban majd felsejlik az íze.
4. Merőkanállal annyi forró alaplevet öntünk rá, amennyi éppen csak ellepi. Közepes lángon, falapáttal keverjük, míg besűrűsödik, minden leve elfő. Újra felöntjük, újra keverjük, míg csak tart az alpléből és a rizs is kész lesz. A keverés és öntözés során két dolog történik: egyrészt a rizs sokszorosára dagad (erre már az edény kiválasztásnál érdemes gondolni!), másrészt a keményítő szép fokozatosan kifő belőle, így az egész krémes állagúvá (mantecato) válik. Mindez nem egészen 20 percig tart.
5. Az olaszok a rizottót - akár csak a tésztát - nem főzik túl. Inkább „harapósra” (al dente) hagyják. A végefelé a vajat jól belekeverjük, majd a frissen reszelt parmezánsajtot is hozzáadjuk. A sajt sótartalma elég is lesz a rizshez, ezért nem teszünk bele külön sót!
6. A legutolsó művelet, hogy a rizottónak frissen őrölt fekete borssal és apróra vágott zöldfűszerekkel megadjuk a végső zamatát. Lefedve 3 percre félretesszük, hogy a fűszerek íze, illata jól átjárja az egészet. Azonnal tálaljuk, mert csak frissen finom.

Jó tanács:

Rizottót ezerféleképpen készíthetünk. Már az elején belefőzünk valamit vagy csak a főzés félidejében adjuk hozzá. Esetleg a végén keverjük össze valamilyen ízes raguval. Íme néhány

példa.

- A gombás rizottóhoz a földarabolt gombát a hagymán előre megpároljuk. Megborsozzuk, kakukkfűvel, babérlevéllel fűszerezzük, majd a rizst hozzáadjuk. A borral fölöntjük, a továbbiakban pedig ugyanúgy főzzük, mint ahogy az alapreceptnél szerepel. Ha szárított gombával készítjük, akkor pár darabot megőrölünk belőle, ezzel ízesítjük a rizottót. A többit beáztatjuk, így adjuk a rizshez, és ekkor a főzéshez az áztatólevet is elhasználjuk.
- A spenótos rizottóhoz a megtisztított, leszárazott leveleket félidőben a rizshez adjuk. A hagyományos módon megfőzzük, közben egy kevés reszelt szerecsendióval fűszerezzük.
- A spárgás rizottóhoz a megtisztított, kb.3 centis darabokra vágott zöldspárgát félidőben a rizshez adjuk. A borral, esetleg pezsgővel ízesítjük, majd a hagyományos módon megfőzzük.
- A tenger gyümölcseis változathoz a rizst halalaplével főzzük puhára, és csak a vége felé keverjük bele a leforrázott tenger gyümölcseit. Sáfránnyal és fokhagymával fűszerezzük, és szórunk bele pár szem olajbogyót is.
- A rizottó édesség is lehet. Ilyenkor tejben főzzük, a félidőben jó sok aszalt gyümölcsöt adunk hozzá, zselatinlapokkal kissé megszilárdítjuk - de ez el is maradhat, habbá vert tejszínnel lazítjuk. Gyümölcsös vagy karamellás mártással körülöntenve kínáljuk.

5 főre

Elkészítési idő: 35 perc

Egy adag: 685 kcal