



## Risotto med rødbeder og parmesanbrud

Overrask med denne opskrift på en pink og sund risotto med rødbeder. Rødbeder rummer så meget smag, at det er unødvendigt med en masse smør, fløde og parmesan i risottoen. Og så pifter de enhver ret op med den skønne farve.

★ ★ ★ ★ ★ (0)

[Bedøm opskrift](#)



30 min



Jul – Feb



Dagligt grønt



Lav på gluten



Vegetar

# Ingredienser

4 pers.

- 2 løg
- 1 - 2 fed hvidløg
- 1 spsk olivenolie
- 1 spsk smør
- 500 g rødbeder
- 350 g aborio ris (risottoris)
- Frisk timian
- 1 - 1,2 liter grøntbouillon
- Salt og peber
- **Parmesanbrud**
- 35 g friskreven parmesan
- Evt lidt tørrede krydderurter

*Energi pr. person:*

*520 Kcal*

*fedt 19 %*

*protein 13%*

*kulhydrat 68%.*

*Opskrift og styling Vibeke Lehn*  
*Fotograf Henrik Freek*

# Tilberedning

- 1 Hak løg og hvidløg og sauter dem i smør og olivenolie. Skræl rødbederne og riv dem groft. Tilsæt rødbeder, ris og et par kviste timian og sauter videre til alle grønsager og ris er fedtet godt ind.
- 2 Tilsæt den kogende bouillon. Begynd med at tilsætte et par dl af gangen og lad den koge godt ind mellem hver tilsætning. Forsæt tilberedningen på denne måde, til boullonen er brugt op og risene møre - det tager 18 - 20 minutter.
- 3 Smag til med salt og peber og server risottoen rygende varm, evt. med lidt ekstra timian og bagt parmesan.

## Parmesanbrud

- 1 Bland evt. den revne parmesan med lidt tørrede krydderurter og bred den i et tyndt, jævnt lag på en plade med bagepapir.
- 2 Bag osten ved 225° i 4 - 5 minutter til den er smeltet og gylden.
- 3 Tag den ud og lad den bagte parmesan afkøle. Bræk parmesanen i store, grove brud og server ovenpå risottoen. (Kan tilberedes i forvejen)
- 4 Server som grøn middagsret evt. suppleret med lidt brød

