

Ризотто с морепродуктами



На 100 грамм:
Калорийность: **84.92 ккал.**
Белки: **3.42 г.**
Жиры: **0.72 г.**
Углеводы: **16.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rizotto-s-moreproduktami/>

Ингредиенты:

- лук репчатый 70 г
- масло подсолнечное 1 ч.л
- рыбный бульон 900 мл
- коктейль из морепродуктов в рассоле 180 г
- рыба белая 50 г
- рис короткозерный 300 г

Приготовление:

Спассировать лук.

Добавить рис, готовить до прозрачности - 2 или 3 минуты.

По 1 половнику рыбного бульона добавлять в сковороду, перед каждым дожидаться полной впитываемости.

Добавить зелень, шафран, специи по вкусу.

Добавить морепродукты, рыбу.

Довести до готовности.