

ريزوتو الطماطم والحمص والبقدونس وهريس القرنبيط



40 min. مدة التحضير:

الصعوب: متوسط

(المكونات 4 اشخاص)

لإعداد هذه الوصفة قمنا باستخدام

المكونات

- 250 gr كوبيد توميتوز 500
- أرز قصير الحبة "كارنارولي" 320 ج
- بروكولي مسلوقة 300 ج
- بصل أبيض 1/2
- بقدونس 1 حزمة
- حمص مسلوقة 200 ج
- خل أبيض 1 ملعقة صغيرة
- زيت زيتون بكر ما يكفي
- مرق خضروات 1 لتر



التحضير

قم بتقطيع البصل ناعما وحمرة في حلة صغيرة، ثم أضف الأرز والحمص وحمزهم جيدا .
بمجرد تحميرهم ابدأ الطهي بإضافة مرق الخضروات المغلي، بإضافة مغرفة واحدة في المرة .
الناعم لطهي المكونات بشكل متجانس **Pomi** في منتصف مدة الطهي أضف لب طماطم

.عند إنتهاء الطهي، أضف القليل من زيت الزيتون البكر وحفنة من البقدونس المفروم وأتركه يستريح لبضعة دقائق .
باستخدام الخلاط أو الخلاط اليدوي قم بخلط البروكولي مع ملعقتين من زيت الزيتون البكر والملح والفلفل

للتقديم استخدم هيكل للمعكرونة في منتصف الطبق: وقم بملؤه بالأرز مع ترك مسافة 2 سم، ثم أضف طبقة من هريس البروكولي في النهاية .
يقدم مع القليل من زيت الزيتون البكر