

---

## 16. "Risotto z grzybami"

Risotto samo z siebie jest bezglutenowe, oczywiście jeśli nie zawiera żadnych dodatków, w których gluten lub jego śladowe ilości mogą się gdzieś potajemnie skrywać. Na pewno trzeba być czujnym, gdy gościmy u siebie kogoś z celiakią. Nasza dzisiejsza propozycja jest zupełnie bezpieczna, no może trzeba tylko zadbać o odpowiedni sos sojowy, bo wszystkie, z wyjątkiem Tamari, mają w składzie pszenicę. W wykonaniu takiego risotta warto się wprawić już teraz, bo sezon grzybowy jest bliżej niż nam się wydaje. Czas szybko leci i zaraz pojawią się pierwsze kurki. Tymczasem posiłkujemy się marynowanymi i suszonymi grzybami, które są naprawdę pyszne i wysokiej jakości, zbierane o odpowiedniej porze roku, tak by nie zagościł w nich nawet najmniejszy, zabłąkany, pełzający mieszkaniec, który przypadkiem może zagościć na naszym talerzu.

Czas przygotowania: ok. 30 minut

Ilość: 2 porcje

Składniki

- 20 dag brązowego, okrągłego ryżu
- 15 dag marynowanych grzybków w oliwie (najlepiej blaszkowych typu panienka, kurka lub opieniek) garść pokruszonych borowików
- 150 ml śmietanki sojowej
- łyżka kaparów
- szczypta czarnego pieprzu
- 1/3 łyżeczki utartej gałki muszkatołowej
- 10 plastrów cukinii pokrojonej po długości
- oliwa (jeżeli grzybki są marynowane w occie, jeśli nie to można użyć tej ze słoiczka)
- woda

Sposób przygotowania



Pokrojoną po długości (w cienkie plastry) cukinię smarujemy oliwą, układamy na blachę lub ruszt, wkładamy na kilka minut do piekarnika i podpiekamy (najlepiej na funkcji grill). Na patelnię wrzucamy marynowane w oliwie grzybki, wraz z oliwą i chwilę podsmażamy. Następnie, do grzybków, dodajemy ryż i również chwilę podsmażamy. Gdy otoczka ryżu stanie się przezroczysta zalewamy go gorącą wodą. Chwilę gotujemy i dodajemy garść pokruszonych borowików i ciągle mieszając, od czasu do czasu, podlewamy ryż wodą. Do gotującego się risotto dodajemy przypraw, sosu sojowego i dalej mieszamy. Na sam koniec dolewamy śmietanki sojowej i dodajemy łyżkę kaparów. Potrawy nie trzeba solić, ponieważ kapary i marynowane grzybki same w sobie są już słone. Wcześniej przygotowane plastry cukinii układamy na talerzu, na wierzch wykładamy gotowe risotto i podajemy.