



### RISOTTO ZE SZPINAKIEM I POMIDORKAMI

**Przygotowanie:** (czas: 40 minut)

Cebulę kroimy na drobną kostkę i podsmażamy ją w płaskim garnku do momentu aż się zezłoci, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek, chwilę smażyjemy mieszając i uważając żeby się nie przypalił. Następnie wsypujemy suchy ryż, delikatnie mieszamy do momentu aż ryż zrobi się szklisty, wlewamy wino, redukujemy o połowę a następnie wlewamy bulion, zmniejszamy ogień i gotujemy 20 min, od czasu do czasu mieszając. Umyte pomidorki, kroimy na cząstki i dodajemy do risotto (w połowie gotowania), na 2-3 minuty przed końcem dodajemy szpinak. Całość mieszamy, doprawiamy solą, pieprzem, miodem, dodajemy masło i parmezan i mieszamy do całkowitego połączenia składników.

**Składniki:** (4 porcje)

200 g ryżu arborio  
200 g **Szpinaku Fit&Easy**  
1 duży ząbek czosnku  
1 cebula  
1 l bulionu warzywnego  
75 g parmezanu  
50 g masła  
3 łyżki oliwy  
125 g pomidorków koktajlowych  
100 ml białego wina  
łyżeczka miodu  
sól, pieprz do smaku