

RECEPTFÖRSLAG

Saltå Rött Ris

Grundrecept : Beräkna ca 0,5 dl ris per person. Tag en del ris och 2 delar vatten. Kokas på svag värme i ca 40-45 minuter under lock. Salta mot slutet av koktiden.

Toscanasallad 4 pers

Rött ris	3dl
Vita bönor, kokta	150g
Lök	1liten
Prosciutto	150-200g
Olivolja	4msk
Rosmarin	1-2tsk
Salt och peppar	

Koka riset enligt grundreceptet, skölj sedan i kallt vatten och låt det rinna av ordentligt. Hacka löken och strimla skinkan. Häll riset i en stor skål och blanda i de kokta, väl avrunna bönorna, löken, skinkan och rosmarin. Häll över olivolja, salta och peppar och blanda ordentligt. Låt dra i 30 minuter. Serveras som huvudrätt, gärna med en grönsallad.

Saltå Vildrismix

Grundrecept: Beräkna ca 0,5 dl ris per person. Tag en del ris och 2 delar vatten. Kokas på svag värme i ca 40-45 minuter under lock. Salta mot slutet av koktiden.

Italiensk soppa 4 pers

Vildrismix	2dl
Grönsaksbuljong	1liter
Grönsaker (potatis, morot, zucchini, bönor, ärtor, selleri, lök, purjo)	200g
Tomater	100g
Bacon	50g
Olivolja	4msk
Vitlösklyftor	2st
Persilja	
Salt och peppar	
Parmesanost	

Skär lök och purjo, strimla bacon och fräs i 2 msk olja i några minuter. Häll över i en kastrull, tillsätt hackade tomater och pressad vitlök och låt puttra på svag värme medan du skär de övriga grönsakerna i lagom stora bitar. Fräs de skurna grönsakerna i resten av oljan och blanda ner dem i kastrullen tillsammans med ris, buljong och hackad persilja. Koka sakta under lock till riset är klart. Rör om några gånger under koktiden. Späd med mer buljong om du vill ha tunnare soppa. Smaka av med salt och peppar. Strö över hackad persilja och servera med riven parmesanost.

Saltå Ris parboiled

Grundrecept

Beräkna ca 0,5 dl ris per person. Tag en del ris och 2 delar vatten.

Kokas på svag värme i ca 20 minuter under lock. Salta mot slutet av kottiden.

Risotto med getost och sparris 4 pers

Ris, parboiled	4,5 dl
Schalottenlök	2 st
Vitlök	1 st
Olivolja	1 msk
Torrt vitt vin	2 glas, ca 4 dl
Grönsaksbuljong	1 liter
Sparris	ett knippe
Getost (Chèvre)	150 g
Salt	
Peppar	

Hacka löken fint. Hetta upp oljan i en kastrull. Värm löken tills den blivit genomskinlig men inte brun. Tillsätt riset och rör om. Från och med nu måste man röra konstant. När riset börjar bli genomskinligt, tillsätt vinet glasvis. Låt vinet koka in i riset. Tillsätt nu en slev buljong och låt koka in. När risotton börjat bli torr, tillsätt ytterligare en slev och fortsätt så tills buljongen är slut. Ta kastrullen av plattan och rör ner den kokta sparrisen delad i lagom stora bitar samt smulad getost. Rör om, salta och peppra. Garnera gärna med färska örter och servera.