

Ризотто, рисотто... Перлотто



Если вместо риса в рецепте ризотто использовать перловку что получается? Перлотто. На удивление удачное сочетание продуктов.

Оговорюсь, что любовь к перловке у меня проснулась всего несколько лет назад. Мужчины поймут ☐ Хотя некоторым, всю жизнь нравится. Это кому как повезло.

#пища #перловка #лук #овоци #food #barley #onions #vegetables



Перлотто. Ингредиенты:

Перловая крупа – 100 граммов

Лук – один маленький или половина большой луковицы

Имбирь – небольшой кусочек, примерно два сантиметра

Цукини – один небольшой

Баклажан – один небольшой

Сыр – 50 граммов

Кокосовое молоко – 100 миллилитров

Сливки – 150 миллилитров

Сливочное масло – 25 граммов

Соевый соус – 2 столовые ложки

Соль, перец – по вкусу



Перлотто. Приготовление:

Отварить перловую крупу почти до готовности. (Замочить крупу на несколько часов, лучше на ночь, затем приготовить как обычную кашу на воде – на один стакан крупы 2,5 стакана воды; или в мультиварке в режиме “Каша” – пропорции такие же).

На сковороде растопить масло и протомить одну минуту мелко нашинкованный лук. Добавить порезанные кубиками цукини и баклажан, обжаривать, пока овощи не станут мягкими.

Добавить к овощам перловку, залить кокосовым молоком и сливками. Довести до кипения и уменьшить огонь. Периодически помешивая, готовить, пока крупа не впитает почти всю жидкость. Консистенция должна быть вязкой.

В конце приготовления влить соевый соус, добавить натёртые

имбирь и половину сыра. По вкусу досолить и поперчить.

При подаче перлотто украсить оставшимся натёрным сыром.



[Фаршированные кабачки](#). Люблю простые рецепты. Фаршированные кабачки как раз из таких. Очень многое зависит от качества кабачков. Но как говорится из чего делаешь, то и получаешь.

[Рыба под хлебной корочкой](#). Простое казалось бы блюдо «Рыба под хлебной корочкой», служит великой цели «замаскировать и накормить». Наследник понимаете ли с удовольствием изволит кушать только солёную рыбу и приходится включать фантазию.

[Мясной пирог с булгуром](#). Блюдо из разряда «берём с собой на работу». Мясной пирог с булгуром очень питательный и (грусть) очень калорийный. И очень красивый. На самом деле смотрится как праздничное блюдо и безусловно будет украшением стола.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).