

# Risi e bisi

Risi e bisi on Italian Veneton maakunnan erikoisuus. Se ei saa olla risottomaisen kiinteää, vaan "aaltoilevaa", ikäänkuin sakeaa keittoa.

Valmistelut: 5 minuuttia Kypsyminen: 20 minuuttia 4 annosta	
4 dl	kana- tai kasvislientä
2 tl	kylmäpuristettua oliiviöljyä
1	sipuli silputtuna
140 g ( $\frac{3}{4}$ dl)	riisiä
100 g	herneitä
1 rkl	parmesaania raastettuna
riipaus vastajauhettua	mustapippuria
(hieman	suolaa)
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kuumenna kanaliemi kattilassa. Kuumenna öljy toisessa kattilassa melko pienellä liekillä ja kuullota siinä sipulia 5 minuuttia.</li><li>2. Lisää sipuli kattilaan riisi ja herneet, sekoita ja kypsennä 2 minuuttia. Kaada joukkoon 1 dl kiehuva kanalientä. Hämmennä, kunnes neste on lähes kokonaan imeytynyt (noin 3 minuuttia). Sekoita ja lisää loppu kanaliemi samalla tavalla.</li><li>3. Mausta parmesaanilla, pippurilla ja suolalla.</li></ol>	

Yhdessä annoksessa:

Kaloreita 191

Rasvaa yhteensä 3 g

Tyydyttyneitä rasvahappoja 1 g

Kolesterolia 1 mg

Proteiineja 6 g

Hiilihydraatteja 35 g

Natriumia 51 g

Kuituja 3 g

Sokeria lisätty 0