



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

## SEBZELİ BUĞDAY RISOTTOSU

### Malzemeler

200 gr. buğday

350 ml. tavuk suyu

1 adet patlıcan

1 adet havuç

1 adet kabak

1 adet kereviz sapı

80 gr. parmesan peyniri rendesi

2 yemek kaşığı zeytinyağı

30 gr. tereyağı

Tuz ve karabiber

### Hazırlanışı:

Buğdayı 1 gece önceden suda bekletin.

Sebzeleri temizleyip yıkayın ve ufak küpler halinde kesin. NutriCook tenceresinde zeytinyağını ısıtın, buğdayı ilave edip şeffaşaşana kadar kızartın. Ardından sebzeleri ekleyin. Son olarak tavuk suyunu ilave edin ve NutriCook'un kapağını kapatın.

Akıllı kontrol saatini 8 dakikaya ayarlayın. 2. programı seçin. Buhar çıkışı gerçekleştiğinde ateşi kısın, böylece geri sayım başlamış olur. İşaret belirdiğinde ateşi kapatın ve program seçiciyi buhar konumuna getirin. Böylece düşük basınçta buharlı pişirme otomatik olarak başlar.

Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra, NutriCook'un kapağını açın. Risotto'ya tereyağını ilave edin, tek yönde hızlıca çevirerek eritin. Aynı şekilde parmesan peynirini de ekleyin. Damak zevkinize göre risotto'yu tuz ve biber ile tatlandırın. Sıcak olarak servis yapın.