

# SAFRAN OG ASPARGES RISOTTO

*Efter en lang, tung, fugtig vinter er safran og asparges begge fødevarer, der bringer lethed og tørhed til dit forår. Citron, spidskommen og peber er med til at støtte fordøjelsen. Opskrift er til alle 3 Doshaer.*

## INGREDIENSER (2 PERS)

- 1 bundt asparges
- ¼ tsk sort peber
- 1-2 tsk hele spidskommen frø
- 2 spsk ghee/kokosolie
- Saften fra en halv citron
- 2 1/2 dl risotto ris
- 1/2 -1 tsk safran tråde
- 1 tsk havsalt

## FREM GANGSMÅDE

- Mal safran i en mortar og tilsæt nogle dråber vand, i mens du fortsætter indtil safranen er helt opløst. Lad det stå i 10 min.
- Bring 8-9 dl vand til kog i en gryde og lad stå ved lav varme. Skyl og skær asparges i mindre stykker.
- Steg spidskommen frø i ghee i en gryde, indtil de dufter aromatisk. Tilføj så ris, asparges, peber, safran, og citron og rør rundt.
- Tilsæt salt og 2-3 dl af vandet og lad koge ved lav varme. Tilsæt 2-3 dl vand hver gang vandet er kogt væk, indtil det hele er brugt eller risottoen har den ønskede konsistens.

