Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES

Risotto con solomillo de pollo y parmesano

30min · 2 raciones · 560 kcal

Ingredientes

- **30gr** de queso parmesano cortado en trozos (3 cm)
- **25**-30gr de cebolla dulce o chalota
- **150gr** de solomillo de pollo en dado pequeños
- **1 pizca** de azafrán en hebras
- **10gr** de mantequilla
- **5gr** de aceite de oliva virgen extra
- **180gr** de arroz para risotto
- **30gr** de vino blanco seco
- **440gr** de caldo de pollo
- **½ cucharadita** de sal (al gusto)

POR RACIÓN

Proteínas	**31 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**75 g**
Fibra	**1,5 g**

Elaboración

1. Rallamos el parmesano y reservamos.
2. En una cacerola ponemos la mantequilla, el aceite, la cebolla y ajo cortado en brunoise, el azafrán y sofreímos durante 3-5 min. a fuego medio.
3. Añadimos el arroz y sofreimos 3 min a fuego medio.
4. Agregamos el vino y rehogamos 1 min. a fuego medio.
5. Añadimos el caldo de pollo, la sal y, con la espátula separamos bien el arroz del fondo para soltarlo y ponemos al fuego 16 min. a fuego medio.
6. Dejamos reposar el risotto 1 min.
7. Después, vertimos en una fuente honda y con la espátula, mezclamos el parmesano rallado y un poco más de mantequilla (opcional) sirva inmediatamente.

Hecho con CookNest