Gotxei



PLATOS PRINCIPALES · VEGETARIANO

Risotto con setas y calabaza

45min · 2 raciones · 525 kcal

Ingredientes

- **100 ml** vino blanco
- **100g** arroz integral
- **500 ml** caldo de verduras
- **250 ml** agua
- Calabaza
- Dos puñados de cantharellus deshidratadas
- Sal
- Pimienta negra al gusto
- **80g** parmesano rayado
- **1/2** cebolla y 1/2 puerro bien picado
- **1 diente** de ajo machado

POR RACIÓN

Proteínas	**27 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**64 g**
Fibra	**8,2 g**

Elaboración

1. Picar en cubos pequeños la cebolla, el puerro y la calabaza y pochar junto con el ajo hasta justo antes de que lleguen a dorarse
2. Guardar 1/3 de la calabaza para más tarde
3. Añadir el arroz y dejarlo 1-2 minutos removiendo
4. Añadir vino y caldo. Dejar 40 minutos aprox cociendo el arroz
5. Incorporar las setas y dejar 10 minutos más/hasta que se cocine el arroz
6. Triturar la calabaza que habíamos reservado y añadirla junto con el parmesano. Remover e integrar todo bien
7. Añadir un poco más de parmesano al emplatar

RECOMENDACIONES

Antes de nada tener en cuenta que es arroz integral y tarda bastante más en cocer que el arroz especial para risottos.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei