Teresa



PLATS PRINCIPALS · VEGETARIÀ

Risotto de bolets secs

30min 4 racions 574 kcal

Ingredients

- **320 gr** d'arròs
- **1 litre** de brou vegetal (o 1 l d'aigua i 20 gr de brou en pols)
- **45 gr** de bolets secs
- **50 gr** de grana Padano
- Oli verge
- Sal i pebre
- **40 gr** de mantega
- Julivert fresc
- Opcional: nous o tiretes de pernil

PER RACIÓ

Proteïnes	**17 g**
Greixos	**25 g**
Hidrats	**70 g**
Fibra	**4,6 g**

Elaboració

1. Tallar ben petit el julivert i 5 gr de bolets secs i barrejar-los amb la mantega pomada
2. Posar la barreja una estona a la nevera
3. Posar la resta dels bolets secs a remullar en aigua tèbia durant 20 minuts i colar-los
4. Posar una mica d'oli a escalfar i afegir l'arròs i torrar uns 3-4 minuts
5. Incorporar els bolets remullats i una mica de brou calent
6. Anar afegint el brou a mesura que es vagi absorbint per l'arròs
7. Coure uns 17 minuts i rectificar de sal i pebre
8. Quan estigui cuit, afegir la mantega preparada i el formatge ratllat
9. Deixar reposar uns minuts i servir
10. Es pot acabar amb tiretes de pernil fregit o nous picades i fregides

RECOMANACIONS

Amb els bolets secs que tinguis disponibles. Sempre queda bo, si t'agraden els bolets.

Fet amb CookNest