The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Risotto de blat sarraí amb bolets i alfàbrega

2 racions 350 kcal

Ingredients

- **250g** de blat sarraí
- **1** ceba
- **1** grà d'all
- **35g** de ceps deshidratats
- **10g** d'alfàbrega fresca
- **1**-2 cullerades de llevat nutricional
- **100ml** de vi blanc
- Brou de verdures
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**13 g**
Hidrats	**46 g**
Fibra	**8 g**

Elaboració

1. Pesar el blat sec i posar-lo en remull tota la nit. A l'hora de cuinar-lo, escórrer i retirar l'aigua
2. Posar els ceps deshidratats en un bol amb aigua calenta durant uns 20 minuts. Escórrer i reservar l'aigua restant
3. Tallar l'all i la ceba i fregir durant uns 5 minuts en una paella gran amb oli d'oliva
4. Afegir els ceps i una mica de sal
5. Vessar el vi blanc i remenar bé fins que s'evapori l'alcohol
6. Afegir el blat sarraí i cuinar 1-2 minuts
7. Portar a foc mitjà i afegir 1/4 de l'aigua restant dels bolets. Cuinar a foc lent remenant fins que s'hagi absorbit el líquid
8. Repetir el pas 7 fins acabar l'aigua. Si en acabar l'aigua el blat encara no està fet, repetir el mateix pas amb brou de verdures
9. Triturar l'alfàbrega amb 50ml d'oli d'oliva
10. Afegir l'oli amb alfàbrega i el llevat nutricional i remenar
11. Salpebrar al gust

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork