The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Risotto de ceps

45min · 3 racions · 350 kcal

Ingredients

- **2** grans d'all
- **1** ceba
- **45g** de ceps deshidratats
- **100ml** de vi blanc
- **800ml**-1L de caldo de verdures
- **240g** d'arròs
- **1 cda** de mantega vegana
- Formatge parmesà vegà
- Oli d'oliva, sal, pebre negre

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	12 g
Hidrats	36 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Per coure l'arròs, afegir primer l'aigua amb la que s'han hidratat els bolets
2. A mesura que es vagi evaporant el líquid, afegir el vi, i després el caldo (no tot de cop) fins que quedi l'arròs cuit

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork