The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Risotto de shiitake i blat sarraí

2 racions 350 kcal

Ingredients

- **250g** de blat sarraí
- **1** ceba
- **2** dents d'all
- **25g** de shiitake deshidratats
- **3** xampinyons
- **1**-2 cullerades de llevat nutricional
- **100ml** de vi blanc
- **50ml** de l'aigua de les setes
- **200ml** de brou de verdures
- **50ml** de crema de llet vegetal
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre
- Julivert fresc

Elaboració

1. Deixar el blat sarraí en remull tota la nit
2. Deixar les setes deshidratades en remull durant uns 20 minuts
3. Reservar l'aigua de les setes per cuinar el blat sarraí

PER RACIÓ	10 g Proteïnes	12 g Greixos	36 g Hidrats	5 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork