Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

RISOTTO DE COGUMELOS E ABÓBORA (VEGAN)

Trocas de ingredientes: - Bebida de soja: bebida de coco ou de amêndoa. - Hortícolas: espargos, alho francês, alcachofra, tomate ou espinafre. - Extra: cebolinho. - Levedura nutricional: parmesão. Dicas Extra: Cozinhar até ficar “al dente” para evitar que o risoto fique com uma consistência demasiado "pastosa". O vinagre de vinho branco adiciona sabor extra, mas funciona bem sem ele.

2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de arroz arbóreo
- 1/2 abóbora-manteiga
- 250 gramas de cogumelos crus
- 1/2 unidade cebola crua
- 3 dentes de alho cru
- 2 colheres de sobremesa de azeite
- 1 limão (sumo + raspas) + sal qb + pimenta qb + ervas de Provence qb
- Água, qb
- 2 colheres de sopa de levedura Nutricional
- 1 colher de sobremesa cheia de vinagre de vinho branco
- Cerca de 200 ml de bebida de soja, sem açúcar

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 180ºC e partir a abóbora a meio. Descascar, retirar as sementes e partir em cubos. Temperar com sal, pimenta-preta e uma colher de sobremesa de azeite e levar ao forno num tabuleiro até amolecer (30 minutos)

2º Aquecer a outra colher de sobremesa de azeite numa frigideira. Adicionar a cebola e o alho e cozinhar em fogo médio-baixo até amolecer.

3º Adicionar os cogumelos e cozinhar por mais um minuto.

4º Juntar o arroz para risoto, a bebida de soja e o vinagre. Imediatamente adicionar um copo cheio de água e esperar que ferva (reduzir o lume após ferver). Esperar o arroz absorver o líquido, antes de adicionar mais água. Repetir por aproximadamente 30 minutos, até que todo o líquido tenha sido absorvido e o arroz esteja cozido. Adicione mais água quente, se necessário.

5º Depois de cozido, misturar a levedura nutricional, misturar um punhado de salsa fresca picada (opcional) e temperar com o limão, sal, pimenta e ervas de provence.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (489 g)	% DR
ENERGIA	70 kcal	343 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	36 %
H. CARBONO	10 g	47 g	18 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	26 %
SÓDIO	15 mg	72 mg	3 %