

Risoto de Abobrinha com bacon

3 porções

Ingredientes

ou

2 xícaras, em cubos de abobrinha paulista crua [232 g]

ou

100 gramas de arroz arbóreo, cru

ou

400 gramas de shimeji na manteiga

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

ou

1 dente de alho, cru [3 g]

ou

2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]

ou

200 gramas de requeijão

ou

2 colheres de sopa de salsinha, crua [8 g]

ou

2 gramas de sal dietético

Método de preparo

1

Lave a abobrinha e rale em ralo fino e reserve. Leve ao fogo médio uma panela. Acrescente o azeite, o bacon, cebola e alho, deixe dourar. Acrescente a abobrinha e deixe refogar até verter um pouco de água. Acrescente o arroz. Coloque a água aos poucos até sentir o arroz bem molinho. Acrescente o requeijão. Corrija o sal se necessário, pois o bacon já tem um pouco de sal e o arroz também foi preparado com sal. Deve ficar cremoso. Depois acrescente a salsinha a gosto. Sirva quente.