nutrium

Sonia Ruiz

RISOTTO DE ARROZ CON VERDURAS

1 hora
1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de arroz integral, crudo o 50 gramos de arroz blanco, crudo
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (35 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 4 unidades de espárrago, verde (100 g)
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo (80 g)
- 50 gramos de champiñón, crudo
- 300 gramos de caldo vegetal
- 1/2 vaso de vino blanco, 11° (50 g)
- 1 cucharadita de romero, seco (1 g)
- 25 gramos de queso Parmesano
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen extra (2 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Preparamos los ingredientes antes de empezar. Picamos la cebolla y el ajo. Troceamos los champiñones, el calabacín y los espárragos.

2º Echamos aceite en una satén honda y antiadherente y pochamos la cebolla hasta que transparente, removiendo de vez en cuando para que no se queme.

3º Cuando la cebolla esté pochada añadimos el ajo y el resto de las verduras. Echamos más aceite si es necesario, salpimentamos y espolvoreamos el romero.

4º Removemos y rehogamos unos 15 minutos sin tapar y removiendo a ratos. Mientras se cocinan las verduras calentamos el caldo en un cazo o al microondas.

5º Cuando las verduras estén hechas, pero con un punto aún crujiente incorporamos el arroz y removemos 1 minuto para que se empape bien con todos los sabores y suelte almidón que lo hará más cremoso.

6º Añadimos el vino blanco y vamos removiendo hasta que veamos que se ha evaporado por completo.

7º Usamos un cucharón para ir añadiendo el caldo muy poco a poco. Echamos un cucharón de caldo, removemos y no añadimos el siguiente hasta que veamos que el arroz lo ha absorbido casi del todo.

8º Repetimos el proceso con el resto del caldo y añadimos el queso parmesano previamente rallado al echar el último cucharón de caldo.

9º Removemos y apagamos cuando el arroz tenga un aspecto meloso con algo de caldo. En este caso, el arroz arborio se hará en 15-16 minutos. Lo ideal es que el arroz quede “al dente”, ligeramente duro. Aunque aquí cada uno puede cocinarlo un poco más en función de sus gustos.

10º Dejamos reposar 2 minutos para que se asienten los sabores. Para degustarlo, no hay tiempo que perder. Lo servimos caliente en la mesa, aprovechando ese punto cremoso tan delicioso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (640 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	693 kcal	35 %
PROTEÍNA	8 g	51 g	102 %
H. CARBONO	11 g	73 g	28 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	3 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	9 g	44 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	172 mg	1104 mg	46 %