# Risotto

Cooking Service

Receta Saludable

4 porciones | Media | Almuerzo

## Ingredientes

- ✔ **6 cdas** arroz yamani integral *(crudo)*
- ✔ **1 uni.** cebolla
- ✔ **1 uni** zanahoria
- ✔ **1 uni** morron rojo
- ✔ **Cant. nec.** caldo vegetal
- ✔ **1 pizca** Azafran o condimento para arroz
- ✔ **Cant. nec.** perejil, pimienta

## Preparación

1. Picar la cebolla. Cortar la zanahoria en cubos. Disolver el azafrán en el caldo. Picar los ajíes.
2. Colocar una olla sobre la llama para que se caliente; retirarla del fuego y lubricar con rocío vegetal. Incorporar la cebolla y cocinar durante 3'; agregar el arroz y sellarlo hasta que quede blanco y opaco.
3. Añadir el vino y cuando se evapore una parte agregar el caldo. Revolver, tapar y continuar la cocción durante 20' (agregar caldo caliente si fuera necesario). Añadir la zanahoria y salpimentar.
4. En una sartén rehogar los ajíes. Servir el arroz y colocar sobre cada plato los ajíes y el perejil picado.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

*"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"*

**Cooking Service**
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038