Risotto

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

4 porciones | Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- ✔ **6 cdas** arroz integral crudo yamani
- ✔ **1** cebolla
- ✔ **1** zanahoria
- ✔ **1** ají verde
- ✔ **1** ají colorado
- ✔ **cant. nec.** caldo desgrasado
- ✔ azafrán (o condimento para arroz)
- ✔ Perejil
- ✔ Pmienta, nuez moscada

Preparación

1. Picar la cebolla.
2. Cortar la zanahoria en cubos.
3. Disolver el azafrán en el caldo.
4. Picar los ajíes.
5. Colocar una olla sobre la llama para que se caliente; retirarla del fuego y lubricar con rocío vegetal.
6. Incorporar la cebolla y cocinar durante 3'; agregar el arroz y sellarlo hasta que quede blanco y opaco.
7. Añadir el vino y cuando se evapore una parte agregar el caldo.
8. Revolver, tapar y continuar la cocción durante 20' (agregar caldo caliente si fuera necesario).
9. Añadir la zanahoria y salpimentar.
10. En una sartén rehogar los ajíes.
11. Servir el arroz y colocar sobre cada plato los ajíes y el perejil picado 25.

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