

RISOTTO DE HONGOS SOBRE LOMBARDA Y CALABACIN

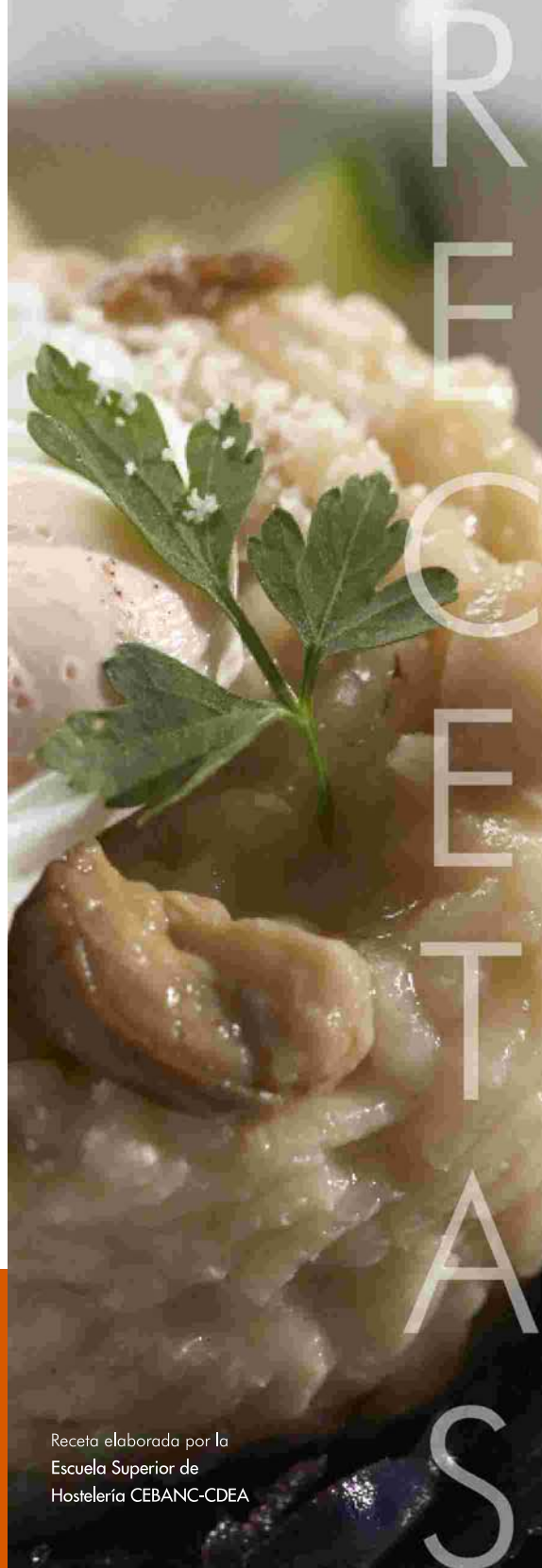
4 raciones | 45 min.

INGREDIENTES

- 240 g de arroz redondo
- 150 g de hongos
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 25 g de queso rallado
- 20 ml de aceite de oliva
- Caldo de verduras
- Caldo de ave o agua (tres veces el volumen de arroz)
- 50 g de cebolla roja
- 200 g de lombarda
- 1 calabacín
- Sal
- Pimienta

CARACTERÍSTICAS

- Plato interesante que aporta hidratos de carbono complejos (arroz), vitaminas y fibra.
- Una forma agradable e interesante de comer arroz de modo diferente.
- Grasa exclusivamente monoinsaturada.



Receta elaborada por la
Escuela Superior de
Hostelería CEBANC-CDEA

Energía		Proteínas		Lípidos		Hidratos de carbono		Vitaminas	Minerales	Otros
Kcal / plato	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	g	NE / día	Niac., Ac. fol., C, D	K, Ca	H.C. complejos, Fibra, A.G.M.I.S.
349	12-17%	9,2	1-2%	9,8	3-4%	59,1	8-12%			

Para el risotto, se pican muy finamente el ajo y la cebolla y se rehogan con una gota de aceite. A este sofrito se le unen los hongos picados y cuando empiecen a liberarse los sabores se le añade el arroz. Tras rehogar ligeramente el arroz, se le añade el caldo o el agua de modo paulatino y se corrige de sal. Para que el risotto resulte cremoso es importante no añadir todo el agua de golpe sino poco a poco, a medida que se vaya consumiendo el líquido, y removerlo a menudo.

El arroz estará listo cuando una vez consumido el líquido los granos estén "al dente" y el arroz cremoso. En este punto se le añade el queso rallado y se reserva.

Como acompañamiento servirán la lombarda y el calabacín.

La lombarda se corta en juliana y, junto con la cebolla roja finamente picada, se pocha suavemente.

El calabacín, por su parte, se corta en bastones no muy grandes y se cuecen por espacio de un minuto.

Sólo queda emplatar.

Para ello, se hace una cama de lombarda, sobre la que se colocan los bastones de calabacín y encima el risotto adornado con una hojita de perejil. El jugo colorido de la lombarda puede dar juego para dibujar algunas líneas en el plato.



NOTAS, TRUCOS O CONSEJOS

- El punto de cocción del arroz es muy importante. Los granos deben estar "al dente" y el arroz cremoso. Para ello se debe ir añadiendo el líquido poco a poco y removerlo a menudo.
- La base del risotto puede ser cualquier verdura o producto que aguante una larga cocción sin deshacerse demasiado.
- La guarnición de verduras puede variar según la temporada.
- El plato se puede rematar con un huevo escalfado de codorniz y una salsa de piquillo.

INDICACIONES

- Plato muy adecuado para todas las personas.
- Por su aporte energético a través de H.C. complejos interesante para niños, adolescentes o deportistas.
- Este plato puede ser tanto un primero como un segundo, incluso plato único.