



# Risotto de pesto de albahaca y queso griego con semillas de calabaza tostadas y perejil

Familia Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 30 min

4



Semillas de calabaza



Arroz de risotto



Pesto de albahaca



Rúcula



Caldo vegetal



Perejil



Queso griego

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, ajo.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Cucharón, bol grande, jarra medidora, olla, cazo.

## Ingredientes

	2P	4P
Semillas de calabaza	10 gramos	20 gramos
Arroz de risotto	225 gramos	450 gramos
Pesto de albahaca <b>2) 7) 14)</b>	50 gramos	100 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	2 sobres	4 sobres
Perejil*	½ unidad	1 unidad
Queso griego* <b>7)</b>	100 gramos	200 gramos
Agua	900 ml	1800 ml
Ajo	2 unidades	4 unidades

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	239 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3180/ 760	1331/ 318
Grasas (g)	25,2	10,5
de las cuales saturadas (g)	9,7	4,1
Carbohidratos (g)	91,5	38,3
de los cuales azúcares (g)	1,7	0,7
Proteínas (g)	19,1	8,0
Sal (g)	3,6	1,5

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **7)** Leche **10)** Apio **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

## ¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?  
Entra en [hellofresh.es](https://hellofresh.es) o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



### Tuesta las semillas de calabaza

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Calienta un cazo a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Retira de la sartén y reserva. En el cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición.

**CONSEJO:** Presta atención a las semillas, es fácil que se quemem.



### Adereza la rúcula

Coloca la **rúcula** en un bol grande y aliña con un chorrito de **aceite** y **sal** al gusto. Remueve para que quede bien aderezada. Deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p). Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos.



### Sofríe el arroz

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). En una olla, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, añade el **ajo** y el **arroz de risotto** y sofríe durante 1 minuto, removiendo frecuentemente.



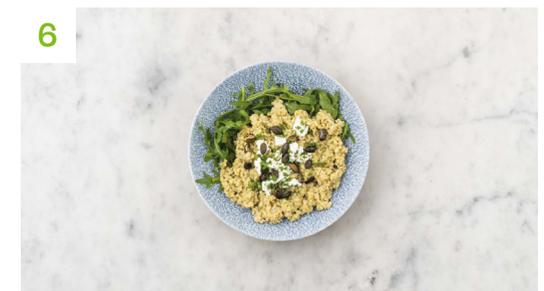
### Incorpora el queso

Cuando el **arroz** esté listo, agrega el **pesto de albahaca** y la mitad del **queso griego** desmenuzado. **Salpimienta** al gusto y remueve bien, de forma que los ingredientes se integren y el **queso** se deshaga.



### Cocina el risotto

En la olla a fuego medio, agrega dos cucharones del **caldo vegetal** del cazo y remueve, hasta que el **arroz** absorba el **caldo**. Repite el proceso agregando cucharones de **caldo** cada vez que el **arroz** lo absorba, hasta que el **arroz** esté cocido. El proceso debería tomar 20-23 min y el **arroz** debe quedar cremoso, no seco.



### Emplata y disfruta

Sirve la **rúcula** aderezada a un lado de los platos y, luego, agrega el **risotto de pesto y queso griego**. Cubre el plato con el **queso griego** restante y las **semillas de calabaza** tostadas. Espolvorea con el **perejil** picado al gusto.

## ¡Que aproveche!