



Risotto de espinacas con crujiente de queso

con nueces tostadas y queso pecorino

Familia Vegetariano <650 kcal

Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

9



Brotos de espinacas



Arroz de risotto



Chalota



Caldo vegetal



Queso italiano
rallado curado



Nueces peladas



Pecorino

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, cucharón, olla grande, jarra medidora, sartén antiadherente, araña, espátula.

Ingredientes

	2P	4P
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Arroz de risotto	225 gramos	450 gramos
Chalota*	2 unidades	4 unidades
Caldo vegetal 10)	2 sobres	4 sobres
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Nueces peladas 2)	20 gramos	40 gramos
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Agua	1200 ml	2400 ml
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	252 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2644/ 632	1051/ 251
Grasas (g)	13,8	5,5
de las cuales saturadas (g)	4,3	1,7
Carbohidratos (g)	97,2	38,6
de los cuales azúcares (g)	4,1	1,6
Proteínas (g)	17,8	7,1
Sal (g)	2,8	1,1

Alérgenos

2) Frutos secos 7) Leche 10) Apio.

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

¡Recíclame!



Elabora la salsa de espinacas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una olla, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega casi todas las **espinacas** y cocina 1 min. Conservando el **agua** en la olla, retira las **espinacas** con una araña o espumadera y colócalas en una jarra medidora. Agrega la **mantequilla para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y tritura con un túrmix.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua para que se triture más fácilmente.



Cocina el arroz

Agrega dos cucharones del **caldo vegetal** de la olla a la sartén con el **arroz** 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 19-22 min y el **arroz** debe quedar cremoso, no seco.



Prepara el crujiente de queso

En la olla con el **agua**, agrega el **caldo vegetal** en polvo y mantén caliente a fuego bajo. Calienta una sartén antiadherente a fuego medio sin aceite. Reparte el **queso italiano** en dos pequeños montones en la sartén, dejando un espacio entre ellos. Cocina durante 2 min, dales la vuelta con ayuda de una espátula y cocina 2 min más, hasta conseguir dos piezas de **queso** tostado y crujiente.



Agrega el queso y la salsa

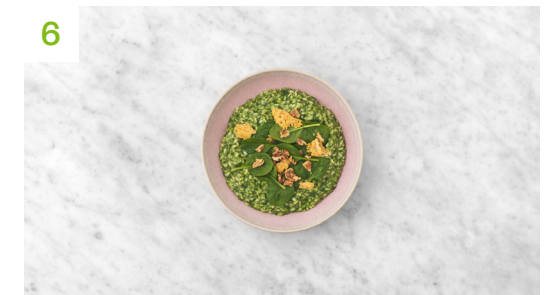
Cuando el **arroz** esté listo, retira la sartén del fuego y agrega la **salsa de espinacas**. Mezcla bien para integrar. Luego, agrega el **pecorino** y la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y mezcla de nuevo para mantecar el **risotto** y que quede untuoso. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.

SABÍAS QUE: Mantecar es una técnica culinaria que consiste en agregar una grasa, en forma de queso y/o mantequilla, al risotto para que quede meloso.



Prepara el sofrito

Calienta la sartén a fuego medio sin aceite y tuesta las **nueces** 2-3 min, luego, retira de la sartén. Pela y pica finamente la **chalota**. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Agrega la **chalota** y cocina 2-3 min, removiendo frecuentemente, hasta que se dore. Luego, añade el **arroz de risotto** y cocina a fuego medio-alto 1-2 min más, mientras remueves.



Emplata y disfruta

Pica las **nueces** tostadas y trocea el **crujiente de queso**. Sirve el **risotto de espinacas** y **pecorino** en platos y agrega encima las **nueces** tostadas, las hojas de **espinacas** reservadas y el **crujiente de queso**.

CONSEJO: Deja reposar el arroz durante 3-5 min para que tenga el punto de cocción perfecto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

