



# Risotto de espinacas y calabacín con avellanas con queso de cabra

Familia Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 45 min

9



Arroz de risotto



Brotes de espinacas



Rulo de queso de cabra



Caldo vegetal



Vinagre balsámico



Chalota



Avellanas enteras crudas



Calabacín



Pecorino

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

## Antes de empezar

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

## Utensilios necesarios:

Bol, túrmix, cucharón, jarra medidora, olla, cazo.

## Ingredientes

	2P	4P
Arroz de risotto	225 gramos	450 gramos
Brotes de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Rulo de queso de cabra* 7)	1 paquete	2 paquetes
Caldo vegetal 10)	2 sobres	4 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Chalota*	1 unidad	2 unidades
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Calabacín*	1 unidad	2 unidades
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharada
Agua para el caldo	1000 ml	2000 ml
Agua para la salsa	85 ml	170 ml

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	453 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2891/ 691	639/ 153
Grasas (g)	16,9	3,7
de las cuales saturadas (g)	8,6	1,9
Carbohidratos (g)	99,5	22,0
de los cuales azúcares (g)	3,5	0,8
Proteínas (g)	23,1	5,1
Sal (g)	3,2	0,7

## 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.

¡Recíclame!



## Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Calienta una olla a fuego medio sin aceite. Agrega las **avellanas** y tuesta 3 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira y reserva. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela y pica la **chalota**. Retira los extremos del **calabacín** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 1 cm.

**CONSEJO:** Ten cuidado al tostar las avellanas, se queman con facilidad.



## Cocina el risotto

Repite el proceso agregando **caldo** cada vez que el **arroz** lo absorba, hasta que el **arroz** esté cocido y hayas usado todo el **caldo**. El proceso dura 20-22 min y el **arroz** debe quedar cremoso, no seco. Mientras tanto, en la jarra medidora, agrega las **espinacas** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y tritura con un túrmix al menos 1 min, hasta obtener una **salsa** lisa.



## Saltea las verduras

En la olla, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Luego, agrega la **chalota** y el **vinagre balsámico** y cocina 2 min más. Añade el **calabacín**, **salpimiento** y cocina 4-5 min más, removiendo ocasionalmente, hasta que se dore y ablande. Luego, retira  $\frac{1}{3}$  de las **verduras** y reserva en un bol, las utilizarás en el paso 6.



## Agrega la salsa de espinacas

Cuando queden 4-5 min para que el **arroz** esté listo, añade en la olla la **salsa de espinacas** y cocina el tiempo restante, removiendo para integrar. Luego, retira del fuego y añade la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes) y el **queso pecorino** y remueve con una espátula para integrarlo y mantener el **arroz**. 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.



## Añade el arroz

Mientras tanto, en un cazo, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y calienta a fuego medio. En la olla, añade el **arroz de risotto** y cocina 2-3 min más, removiendo para integrar, hasta que el **arroz** empiece a estar transparente. En la olla, agrega dos cucharones de **caldo vegetal** y remueve, hasta que el **arroz** absorba el **caldo**.



## Emplata y disfruta

Desmenuza el **queso de cabra** en trozos medianos. Pica las **avellanas** tostadas. Sirve el **risotto de espinacas y calabacín** en los platos y agrega encima las **verduras** reservadas. Acaba el plato añadiendo el **queso de cabra** y las **avellanas** tostadas.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

