



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

Familia

Vegetariano

20



Semillas de calabaza



Arroz de risotto



Pesto de albahaca



Caldo vegetal



Perejil



Queso griego

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 30 mins



¿Quieres preparar una receta sencilla para toda la familia? Atrévete a cocinar este risotto cremoso de pesto de albahaca y queso griego, que acompañamos con semillas de calabaza tostadas y perejil fresco picado, que le aporta un toque fresco y crujiente a esta sabrosa receta.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Cucharón, jarra medidora, olla, cazo.

Ingredientes

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

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	214 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3217/ 769	1503/ 359
Grasas (g)	38,1	17,8
de las cuales saturadas (g)	14,7	6,9
Carbohidratos (g)	91,5	42,8
de los cuales azúcares (g)	1,7	0,8
Proteínas (g)	18,2	8,5
Sal (g)	3,6	1,7

Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



1 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 del cazo y reserva. En el cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y **sal** y lleva a ebullición.

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



2 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 1 minuto, removiendo frecuentemente.



3 Cocina el risotto

Baja el fuego de la olla a medio y agrega dos cucharones del **caldo vegetal** del cazo. 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.



4 Prepara el perejil

Mientras se cocina el **arroz**, deshoja y pica finamente la mitad del **perejil** (doble para 4p).

SABÍAS QUE: Al cocinar un risotto, el **caldo** debe agregarse poco a poco para que el arroz libere el almidón gradualmente y consiga una textura cremosa.



5 Incorpora el queso

Cuando el **arroz** esté listo, agrega la **mantequilla** (ver cantidad en ingredientes), el **pesto de albahaca** y la mitad del **queso griego** desmenuzado. Prueba, **salpimenta** al gusto y remueve, de forma que los ingredientes se integren y el **queso** se deshaga.



6 Emplata y disfruta

Sirve el **risotto** de **pesto** y **queso griego** y cúbrelo con el **queso griego** restante y las **semillas de calabaza** tostadas. Espolvorea con el **perejil** picado al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro
ingrediente secreto.

