



RISOTTO DE CALABAZA Y CHAMPIÑONES

SIN GLUTEN / SIN HUEVOS / SIN LÁCTEOS

INGREDIENTES

Para 2 porciones

- ½ taza de arroz para risotto
- 3 tazas de caldo de calabaza
- ½ taza de champiñones laminados
- ½ cebolla blanca picada en cuadritos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cdas de AOVE (aceite de oliva virgen extra)

PASOS

Para el caldo de calabaza: Cocinar ½ calabaza picada en cuadritos en 750 mL de agua y sal por 20 minutos, apagar el fuego, dejar reposar y procesar a máxima potencia.

-En una olla mediana agregar el AOVE, calentar y saltear la cebolla hasta que quede dorada. Incorporar los champiñones laminados y saltear hasta dorar.

-Agregar el arroz y dorar por 4 minutos. Incorporar las 3 tazas de caldo de calabaza, remover y cocinar por 20 minutos a fuego lento.



www.lacocinadepao.com
www.shcmedical.es

S::C
MEDICAL