



RISOTTO INTEGRAL AMB TARONGES I FORMATGE

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 280 g de arròs integral
- 200 g de taronja
- 150 g de formatge magre
- 80 g de ceba
- 40 g de mantega
- 1000 ml de caldo vegetal
- 200 ml de vi blanc
- sal
- pebre
- julivert

LA PREPARACIÓ

- Peleu la taronja evitant tallar-ne la part blanca de la pell. Talleu la pell en tires fines. Espremeu la taronja.
- Peleu i talleu la ceba. Ofegueu-la en una paella amb mantega prèviament fosa. Abans que es daure, afegiu-hi l'arròs i deixeu que comence a daurar-se.
- A continuació, afegiu-hi les tires de pell de taronja i remeneu-ho. Incorporeu-hi el vi blanc i deixeu que s'evapore.
- Aboqueu-hi a poc a poc el caldo calent. Remeneu l'arròs cada vegada que afegiu un poc de caldo i deixeu que es coga (no hi afegiu més caldo fins que l'arròs l'haja



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 57.1 g	Grases 15.8 g
Kcal 452	Proteïnes 11.4 g

absorbit). A mitjan cocció, afegiu-hi el suc de taronja a poc a poc i remeneu-ho.

- Quan acabe la cocció (uns 15 minuts), afegiu-hi el formatge prèviament trossejat. Salpebreu-ho i afegiu-hi una miqueta de mantega. Remeneu el risotto i serviu-lo.
- Decoreu-ho amb el julivert picat i amb algunes tires de corfa de taronja.