



RISOTTO AMB BOLETS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 240 g de arròs
- 150 g de bolets
- 200 g de ceba tendra
- 40 g de pinyons
- 40 g de formatge parmesà
- 250 ml de caldo de verdura
- 100 ml de vi blanc
- sal
- 2 g de pebre mòlt
- 20 g de oli d'oliva

LA PREPARACIÓ

- Netegeu les cebes tendres i talleu-les en anelles. Reserveu-ne la tija verda.
- En una paella amb oli daureu els pinyons, retireu-los del foc i reserveu-los.
- Daureu les cebes tendres en una paella amb un poc d'oli. Incorporeu-hi l'arròs i els pinyons.
- Aboqueu-hi el caldo i el vi i porteu-ho a ebullició.
- Coeu-ho a foc lent fins que l'arròs absorbisca el líquid.
- Afegiu-hi els bolets i les tiges verdes de les cebes tendres.
- Coeu-ho uns 3 o 4 minuts (afegiu-hi un poc més d'aigua si és necessari). L'arròs ha de quedar cremós i un poc cruixent.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 53.2 g	Grases 15.2 g
Kcal 410	Proteïnes 10 g

- Salpebreu-ho. Ratlleu el formatge parmesà i empolvoreu-lo sobre l'arròs.