



Risotto de lechuga y guisantes

Receta de Mayra Fernández Joglar



En esta sencilla receta se aprecian no solo los sabores de las verduras sino también las notas del vino blanco y, por supuesto, las del queso parmesano formando una combinación suave y original.

DIFICULTAD: media | **TIEMPO:** 29 min | **RACIONES:** 2 personas | **CALORÍAS:** 525 Kcal/ración

Ingredientes

- 20 g de queso parmesano
- 100 g de lechuga
- 1 diente de ajo
- 50 g de puerro (solo la parte blanca)
- 15 g de aceite de oliva
- 150 g arroz arborio o carnaroli
- 50 g de vino blanco
- 400 g de caldo de verduras caliente
- 30 g de guisantes
- 10 g de mantequilla
- Sal
- Pimienta
- Ralladura de limón, lechuga o menta picada (opcional)

Notas

Los risottos se sirven recién hechos para poder apreciar al máximo su sabor suave, su textura melosa y con el grano de arroz en su punto exacto de firmeza.

Preparación

- Comenzamos la receta rallando el queso parmesano durante **10 segundos, velocidad 8**. Retiramos y reservamos.
- Ponemos las hojas de lechuga lavadas en el vaso y las picamos programando **5 segundos, velocidad 3**. Retiramos y reservamos.
- Sin lavar el vaso, ponemos el ajo pelado y el puerro limpio y troceado en grande. Los picamos durante **5 segundos, velocidad 5**. Bajamos los trocitos hacia las cuchillas.
- Vertemos el aceite de oliva y pochamos durante **10 minutos, 120°, velocidad 1**.
- A continuación, añadimos el arroz y lo doramos durante un **1 minuto, 100°, velocidad cuchara, giro a la izquierda**.
- Vertemos el vino y programamos **2 minutos, temperatura varoma, velocidad cuchara, giro a la izquierda, sin cubilete** para facilitar la evaporación del alcohol.
- Después, incorporamos el caldo de verduras caliente y la sal. Cocinamos durante **12 minutos, 100°, velocidad cuchara, giro a la izquierda**.
- Transcurrido el tiempo, añadimos la lechuga picada que teníamos reservada y los guisantes. Programamos **3 minutos, 100°, velocidad cuchara, giro a la izquierda**.
- Terminado el tiempo, añadimos el queso parmesano rallado y la mantequilla. Removemos ligeramente con la espátula y repartimos en 2 platos hondos.
- Espolvoreamos un poco de pimienta recién molida y, si queremos darle un toque más especial, podemos añadir ralladura de limón y unas hojitas de menta o lechuga picada.





ThermoRecetas

www.thermorecetas.com