



RISOTO DE VEGETAIS

INGREDIENTES:

- 250 g de curgete, cortada em pedaços de 5 cm
- 120 g de cenoura, descascada e cortada em pedaços de 5 cm
- 150 g de ervilhas frescas ou congeladas
- 400 g de espargos verdes, aparados e cortados em pedaços de 2 cm (pode usar brócolos como alternativa)
- 40 g de azeite
- 10 g de caldo de vegetais em cubo, ligeiramente esmagado com um garfo
- 120 g de cebola, descascada e cortada em pedaços de 5 cm
- 280 g de arroz Arbório (para risoto)
- 60 ml de caldo de galinha $\frac{1}{2}$ cch de sal marinho fino
- 5 g de manteiga sem sal, à temperatura ambiente
- 100 g de queijo parmesão, ralado e dividido
- 10 g de folhas frescas de manjeriço

PREPARAÇÃO:

1. Aqueça 1 litro de água na panela. Coloque a curgete, cenoura, ervilhas e espargos no steamer, coloque o steamer na panela e tape. Coza os vegetais a vapor durante cerca de 10 minutos até ficarem macios, mas ainda crocantes. (Se não tiver um acessório de cozer a vapor (steamer), coloque os vegetais com 3 colheres de sopa de água numa panela, tape, leve a lume médio e deixe cozer a vapor durante 10 minutos.)
2. Aqueça o azeite numa frigideira ou panela resistente, adicione o cubo de caldo de vegetais esmagado e a cebola. Deixe cozinhar e mexa durante cerca de 5 minutos até a cebola ficar macia.
3. Adicione o arroz e mexa bem para o envolver no azeite. Adicione o caldo de galinha e o sal marinho. Coza o arroz em lume brando e mexa de vez em quando até o caldo se evaporar. Aumente para lume médio.
4. Adicione 250 ml de água quente de uma só vez, mexendo sempre até o arroz absorver todo o líquido. Continue a adicionar água quente, 250 ml de cada vez, e mexa sempre para que o arroz absorva o líquido e cozinhe uniformemente. A mistura deve ter um aspeto cremoso e ainda algum líquido. Após cerca de 15 minutos, o arroz deve estar macio, mas não empapado.
5. Retire a panela do lume. Adicione os vegetais cozinhados ao arroz e mexa para os envolver. Acrescente a manteiga e 50 g de queijo parmesão, mexendo até derreterem. Sirva decorado com as folhas frescas de manjeriço e os restantes 50 g de queijo parmesão.