

Risotto de Rúcula

VITACRESS

Naturalmente nutritivo!

4 Pessoas

Grau de Dificuldade: Fácil

Custo: Económico

Tempo de Preparação: 40 Minutos

Ingredientes:

1 embalagem de Rúcula (normal ou selvagem) VITACRESS;

300 g de arroz carolino;

1 cebola;

50 g de parmesão raspado;

1 dl de vinho branco;

1 L de caldo de galinha;

60 g de manteiga;

Sal e pimenta q.b..



Preparação:

Ferva o caldo de galinha. Junte-lhe a Rúcula VITACRESS, deixe-a cozer durante 2 minutos e escorra-a. Reserve o caldo em local quente. Leve um tacho ao lume com 40 g de manteiga, deixe-a derreter e cozinhe nela a cebola até ficar translúcida. Junte-lhe o arroz e mexa até estar quente e brilhante. Adicione o vinho e volte a mexer até evaporar. Deixe o arroz cozinhar em lume brando, durante 20 minutos, mexendo uma vez por outra, adicionando o caldo aos poucos para que o arroz o possa ir absorvendo. Quando faltarem 5 minutos, junte-lhe a Rúcula VITACRESS, mexa e deixe terminar de cozer. Retire do lume, acrescente a restante manteiga e o queijo. Mexa, rectifique de sal, tempere de pimenta e sirva o risotto quente.

Sugestão do Chefe: o caldo de galinha pode ser preparado com 1 litro de água a ferver e dois cubos de caldo de galinha.