

# Risoto de espargos, espinafres e ervilhas

Vegetariano —    30 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/risoto-de-espargos-espinafres-e-ervilhas-99](https://chef.continente.pt/receitas/risoto-de-espargos-espinafres-e-ervilhas-99)



## Ingredientes

2 dentes de alho

Azeite q.b.

2 chávenas de espinafres

10 espargos verdes

1 cebola

2 chávenas de arroz-arbório

250 ml de vinho branco

1 l de caldo de legumes

1 chávena de ervilhas cozidas

½ chávena de queijo parmesão ralado

1 c. sopa de manteiga

## Confeção

1. Numa frigideira com um fio de azeite, aloure 1 dente de alho picado por 2 minutos. Junte os espinafres e salteie-os até ficarem bem murchos.
2. Transfira o salteado para uma picadora e triture tudo até formar uma pasta grossa. Reserve.
3. Corte os espargos em pedaços.
4. Numa panela grande, aqueça um fio de azeite e refogue a cebola picada finamente até ficar bem translúcida. Acrescente o restante alho picado e refogue por mais 2 minutos.
5. Junte os espargos e salteie-os por 2 minutos. Adicione o arroz e frite-o por uns minutos.
6. Acrescente o vinho e deixe evaporar o álcool. Baixe o lume e vá acrescentando o caldo de legumes, mexendo o risoto de vez em quando até estar bem cozido.
7. Nos últimos minutos, junte a pasta de espinafres e as ervilhas e finalize com o queijo parmesão e a colher de manteiga. Tempere com sal e pimenta e sirva de imediato.

Sal e pimenta q.b.