

Risotto primavera

Crianças —   40 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/risotto-primaveril



Ingredientes

1 fio de azeite
1 dente de alho
½ alho francês (só a parte branca)
1 haste de aipo
½ courgette
½ maçã
2 espargos
4 c. de sopa de milho cozido
Água quente (ou caldo de cozer legumes para a sopa) q.b.
½ chávena de arroz arbóreo ou carnaroli
1 c. de café de coentros picados
2 raminhos de cebolinho picados
4 a 6 gotas de limão

Confeção

1. Cubra o fundo de uma frigideira com azeite e junte o alho, o alho francês e o aipo bem picados. Deixe alourar um pouco e adicione a courgette, a maçã, os espargos em cubos e o milho. Envolve bem e adicione 2 conchas de água quente, em lume médio.
2. Junte o arroz e mexa bem. Assim que a água evaporar, adicione mais 2 conchas e repita este processo até o arroz estar completamente cozinhado, sempre sem parar de mexer.
3. Coloque o risotto num pratinho, regue com o sumo de limão e polvilhe com os coentros e o cebolinho picados.
4. Para o resto da família, pode temperar com sal e pimenta e servir com lascas de queijo parmesão.