

Rissoto de xampinyons

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: plat principal

Dificultat: ★★★★★

Temps total d'elaboració: 35 minuts

Funció de la recepta: plat energètic i proteic

Recepta per a: 3 persones

Preu per persona: 1,20 €

VALOR NUTRICIONAL

Per persona:

Proteïnes	17,90 g.
Hidrats	49,81 g.
Greixos	15,10 g.
Energia	399 kcal

INGREDIENTS

- 150 gr. Arròs
- 300 gr. xampinyons
- 1 ceba
- 1 gra d'all
- Oli d'oliva
- 75 gr. Formatge parmesà
- 650 ml caldo vegetal

ELABORACIÓ

1. Posa el caldo vegetal a bullir en una olla.
2. Mentrestant, pela i talla l'all i la ceba a trossets ben petits. Pots utilitzar la batidora si en tens.
3. Talla els xampinyons en quatre trossos.
4. Calenta una mica d'oli en una paella mitjana i tira-hi l'all, la ceba i els xampinyons. Deixa que es dori bé.
5. Afegeix l'arròs cru a la mateixa paella i salteja'l a foc lent durant 2-3 minuts.
6. Ara, amb molt de compte, agafa una mica de caldo vegetal calent amb una tassa i tira'l a la paella. Deixa que l'arròs absorbeixi poc a poc tot el suc del caldo.
7. Tira-hi el formatge i reparteix-lo bé per tota la paella.
8. Segueix afegint caldo mica en mica fins que l'arròs estigui ben cuit. Si no fas servir tot el caldo no passa res.
9. Deixa reposar l'arròs 5 minuts. Serveix-te'n un plat i afegeix-hi una mica d'alfàbrega si t'agrada. Deliciós!

PROPIETATS

L'arròs és un aliment bàsic en la nostra alimentació. Proporciona energia gràcies a la gran quantitat d'hidrats de carboni, i també conté minerals i vitamines molt beneficioses per al nostre organisme.

El formatge ens ajuda a aportar una ració de làctics en la nostra dieta diària. Ric en proteïnes i en minerals com el calci i el fòsfor. Tot i així, no n'hem d'abusar ja que el seu contingut de greixos també és alt.

