# Risotto al Ajo

## con Hongos y Aceite Casero de Nuez

Este risotto verde inspirado en Popeye lleno de hierro está aromatizado con espinacas y ajo, cubierto con hongos carnosos caramelizados, y decoramos con aceite casero de nuez.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

## Ingredientes en la caja

cebolla mediana
1
un

nueces
25
gr

dientes de ajo
4
un

caldo de verdura
1
cda

espinaca
150
gr

arroz arborio
160
gr

hongos
135
gr

Nutrición por porción: Calorías 445 kcal, Grasas 13 g, Carbohidratos 74 g, Proteínas 12 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Colador
- ✓ Sartén x2
- ✓ Mortero o procesador
- ✓ Jarrito u olla pequeña

Comé más plantas.

# Risotto al Ajo

## con Hongos y Aceite Casero de Nuez

### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá los **productos frescos**. **TIP:** *Para que los hongos se doren y no te salgan aguados, no los laves con agua. Sacalesla tierra con papel de cocina y listo.*

• Poné a hervir 1 (2) litro de agua en una olla. Una vez lista, mezclá en un jarrito el **caldo** con 800 ml (1.4 L) del agua hirviendo.

• Pelá y picá finamente la **cebolla** y los **dientes de ajo**.

• Volvé a hervir agua (para el paso 2) .

• Mientras tanto, cortá los **hongos** en rodajas de 1/2 cm de grosor.

Cocinando para 4

*Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.*

### 2 – EMPEZÁ A SALTEAR LAS CEBOLLAS

• Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) o una olla a fuego medio con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Cuando esté caliente, agregá las **cebollas** con una pizca de sal, luego cociná a fuego medio bajo durante 2 min, hasta que se ablande sin caramelizarse.

• Mientras tanto, disponé las **espinacas** en un colador y verteles el agua hirviendo para que se marchiten (dejando enfriar hasta el paso 7)

### 3 – SEGUÍ COCINANDO EL RISOTTO

• Agregá el **arroz** y 2/3 del **ajo** a la sartén con la cebolla y mezclá bien.

• Agregá 1/3 del **caldo** y revolvé continuamente con una cuchara de madera hasta que se absorba el caldo.

• Continuá agregando el **caldo**, un cucharón a la vez, revolviendo continuamente durante 15-20 min, hasta que se absorba todo el caldo y el arroz esté cocido.

### 4 – TOSTÁ LAS NUECES

• Mientras tanto , calentá otra sartén de base ancha a fuego medio. Cuando esté caliente, agregá las **nueces** y cociná por 5 min, o hasta que se oscurezcan un poco.

• Una vez tostadas, transferilas a un mortero (o procesador).

### 5 – DORÁ LOS HONGOS

• Colocá la sartén vacía a fuego medio alto con 1 (2) cucharada de aceite de oliva. Cuando esté caliente, agregá los **hongos** y una pizca de sal.

• Cocinalos de ambos lados durante 3 min, o hasta que estén dorados y caramelizados. **TIP:** *hacé este paso en tandas, ya que si se superponen no se doran adecuadamente.*

### 6 – PREPARÁ EL ACEITE DE NUEZ

• Agregá el **ajo restante**, 3 (6) cucharadas de aceite de oliva y una pizca grande de sal al mortero (o procesador) con las **nueces** (omití el ajo crudo si no te gusta ese sabor fuerte).

• Machacá en el mortero (o procesá) hasta obtener un aceite de nuez espeso.

### 7 – TERMINÁ LAS ESPINACAS, Y SERVÍ

• Exprimí el exceso de humedad de las **espinacas** ya frías y picalas finamente. Agregá las **espinacas marchitas** al **risotto** y revolvé bien.

• Agregá la mitad del **aceite de nuez** al **risotto**. Sazoná con sal y pimienta a tu gusto.

• Serví el **risotto al ajo** con los **hongos** por encima y decorá con el **aceite de nuez restante**, ¡y a comeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear