# RISOTTO DE SETAS

**6 raciones** **50 min** **Media**

**Invierno · Otoño · Primavera · Verano**

**Arroz · Primeros platos**



### Información nutricional

Valores por ración

| Energía | Proteínas |
|---|---|
| 318 kcal | 13 g |
| **Grasas** | **Carbohidratos** |
| 11 g | 39 g |
| **Fibra** | **Sal** |
| 4 g | 1.6 g |

## Ingredientes

- 300 g de setas
- 300 g de calabaza
- 200 g de espárragos verdes
- 100 g de vino blanco
- 200 g de arroz
- 100 g de queso parmesano
- 500 g de caldo de verduras
- 30 g de aceite de oliva
- 200 g de puerro
- Sal

# Preparación paso a paso

**TRADICIONAL**

1. Ralla el parmesano y reserva.
2. Lava los espárragos, corta las puntas y los trozos tiernos; reserva.
3. Lava las setas y córtalas en láminas finas; reserva.
4. Pela la calabaza y corta en dados pequeños.
5. Limpia los puerros y corta en rodajas finas.
6. Calienta el aceite en una cacerola y pocha el puerro hasta que ablande.
7. Añade espárragos y calabaza y cocina 10 minutos.
8. Agrega la mitad de las setas y cocina 10 minutos más.
9. Incorpora el arroz y remueve 5 minutos para nacarar.
10. Vierte el vino y cocina 5 minutos destapado para evaporar el alcohol.
11. Calienta el caldo aparte y añádelo muy caliente en 2–3 tandas, dejando que el arroz lo absorba entre adiciones.
12. Ajusta de sal y cocina unos 10 minutos, añade el resto de las setas y cocina otros 10 minutos, hasta que el arroz esté en su punto.
13. Pasa a una fuente; si queda caldoso, reposará y el arroz absorberá el exceso.
14. Reparte unos pegotitos de mantequilla por encima y espolvorea el parmesano.

**THERMOMIX**

1. Ralla el parmesano. **10 seg / vel 5-10**

2 Lava y corta los espárragos; pela y pica la calabaza; limpia y lamina las setas (preparación manual).

3 Pon el aceite y el puerro en el vaso.

4 Pica. **4 seg / vel 4**

5 Sofríe el puerro. **5 min / Varoma / vel**

6 Añade espárragos y calabaza. **5 min / Varoma / vel**

7 Añade la mitad de las setas. **10 min / Varoma / vel 1**

8 Incorpora el arroz. **3 min / Varoma / / vel**

9 Vierte el vino sin cubilete para facilitar la evaporación. **5 min / Varoma / / vel**

10 Calienta el caldo aparte y añádelo muy caliente. **8 min / 100 ºC / / vel**

11 Añade el resto de las setas por el bocal. **5 min / 100 ºC / / vel**

12 Pasa a una fuente, deja reposar un momento; reparte mantequilla al gusto y espolvorea parmesano.

---

## Consejos

- Caldo muy caliente: añade el caldo de verduras siempre muy caliente y en tandas para favorecer la cremosidad del arroz sin pasarte de cocción.
- “Nacarar” el arroz: remueve unos minutos antes del vino para sellar el grano y ganar textura final.
- Setas en dos tiempos: incorporar primero la mitad y el resto al final ayuda a mantener sabor y mordida.

- Punto de reposo: si queda algo caldoso, deja reposar 1–2 minutos en la fuente; el arroz termina de absorber y se asienta.
- Acabado más goloso: la receta contempla terminar con parmesano y un toque de mantequilla (opcional) para redondear la melosidad.