

RISOTTO DE SETAS

6 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Arroz · Primeros platos



Información nutricional

Valores por ración

Energía

318 kcal

Grasas

11 g

Fibra

4 g

Proteínas

13 g

Carbohidratos

39 g

Sal

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