



40'



4 PAX



DIFICULTAT  
MITJANA



LACTO-VEGETARIANA



CALORIES\*

461

#### INFORMACIÓ NUTRICIONAL (per ració)

11,2	Proteïna
64,9	Hidrats de Carboni
16,1	Greix totals
4,4	Greix saturat
8,7	Greix monoinsaturat
2	Greix Polinsaturat
0,01	Colesterol
2,5	Fibra Alimentària
1,12	Sodi

**AL·LÈRGENS**  
sulfits, api (brou), làctics

\* calories per ració



ARROSSOS

## RISOTTO DE CARABASSA I MANXEGO

PONS

UTILITZEM:

MARIDEM:



**PONS**  
SELECCIÓN FAMILIAR  
OOVE Arbecuina



**PONS FRESH**  
CRUSHED AMB  
SAFRÀ  
OOVE amb Safrà



**SISQUELLA**  
Vi blanc



**ROC DE FOC**  
Vi blanc

#### INGREDIENTS

- 300 g Arròs arbori
- 300 g Carbassa neta
- 75 g Ceba neta
- 1 L Brou verdures
- 50 g Formatge Manxego preferentment artesà
- 50 ml Vi blanc sec
- 20 ml Pons Selección Familiar Arbecuina OOVE
- 20 ml Pons Fresh Crushed amb Safrà
- Sal
- Pebre

#### ÚTILS



Forn



Cassola



Cullerot de fusta



Fusta de tall

#### OBSERVACIONS

\*Mantecar: donar cremositat al risotto afegint un greix com la mantega o en aquest cas Oli d'Oliva Verge Extra amb formatge Manxego.

#### ELABORACIÓ

- Tallem la ceba a *brunoise* (molt fina) i l'afegim a la cassola amb oli Pons Selección Familiar Arbecuina OOVE a foc baix. 🔥
- Deixem que la ceba evapori els seus sucus de cocció i vagi agafant un bonic color daurat. Remenem el conjunt constantment. 🔥
- Un cop daurada la ceba afegim el vi blanc sec i deixem evaporar totalment. 🔥
- Un cop evaporat el vi, incorporem la carabassa tallada a daus petits de 0,5 cm aproximadament. 🔥
- Saltem el conjunt 5 minuts aproximadament fins que la carabassa perdi la consistència crua i comenci a estar al dente (tova però resistent). 🔥
- Abans d'afegir l'arròs, en una olla a part, portem el brou de verdures a ebullició. 🔥
- Tornem una altra vegada a la cassola; afegim l'arròs i donem un parell de tombs amb el cullerot. Tot seguit afegim una quarta part del brou de verdures ben calent i deixem evaporar. 🔥
- Anem incorporant la resta del brou progressivament i deixant-lo evaporar fins que el midó contingut del gra d'arròs comenci a alliberar-se i el conjunt comenci a tenir una consistència cremosa (15-18 minuts aproximadament). Posem a punt de sal i pebre. 🔥
- Quan el gra és tou i el conjunt encara és humit, retirem la cassola del foc, i amb l'arròs encara ben calent, procedim a mantecar\* amb el formatge Manxego.
- Per mantecar, cal afegir el Formatge Manxego ratllat petit (com més petit abans s'integrarà al conjunt), fins que aquest es fongui i quedi totalment integrat al risotto, aportant una consistència cremosa.
- Empletem amb el risotto ben calent i amanim amb un bon raig de Pons Fresh Crushed amb Safrà.



Foc Alt



Foc Mig



Foc Baix