



CALORÍAS*

461

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

11,2	Proteína
64,9	Hidratos de Carbono
16,1	Grasas Totales
4,4	Grasas Saturadas
8,7	Grasas Monoinsaturadas
2	Grasas Polinsaturadas
0,01	Colesterol
2,5	Fibra Alimentaria
1,12	Sodio

ALÉRGENOS

Sulfitos, apio (caldo), lacteos

* calorías por ración



40'



4 PAX



LACTO-VEGETARIANA



ARROCES

RISOTTO DE CALABAZA Y MANCHEGO

PONS

UTILIZAMOS:

MARIDAMOS:



PONS SELECCIÓN FAMILIAR
AOVE Arbecuina



PONS FRESH CRUSHED CON AZAFRÁN
AOVE con Azafrán



SISQUEÑA
Vino blanco



ROC DE FOC
Vino blanco

INGREDIENTES

- 300 g Arroz arbóreo
- 300 g Calabaza limpia
- 75 g Cebolla limpia
- 1 L Caldo de verduras
- 50 g Queso Manchego preferiblemente artesano
- 50 ml Vino blanco seco
- 20 ml Pons Selección Familiar Arbecuina AOVE
- 20 ml Pons Fresh Crushed con Azafrán
- Sal
- Pimienta

ÚTILES



Horno



Cazuela



Cucharón de madera



Mesa de corte

OBSERVACIONES

*Mantecar: dar cremosidad al risotto añadiendo una grasa como la mantequilla o en este caso el Aceite de Oliva Virgen Extra con el queso Manchego.

ELABORACIÓN

- Cortamos la cebolla a *brounoisse* (muy fina) y la añadimos a la cazuela con aceite Pons Selección Familiar AOVE Arbecuina a fuego bajo. 🔥
- Dejamos que la cebolla evapore el jugo de cocción y vaya cogiendo un color dorado. Removemos el conjunto constantemente. 🔥
- Una vez dorada la cebolla incorporamos el vino blanco seco y dejamos que se evapore totalmente. 🔥
- Una vez evaporado el vino, añadimos la calabaza cortada en dados pequeños de 0,5 cm aproximadamente. 🔥
- Salteamos el conjunto durante 5 minutos aprox, hasta que la calabaza pierda su consistencia cruda y empiece a estar al dente (blanda, pero resistente). 🔥
- Antes de incorporar el arroz, en una olla a parte, llevamos el caldo de verduras a ebullición. 🔥
- Volvemos de nuevo a la cazuela; añadimos el arroz y damos un par de vueltas con el cucharón. A continuación incorporamos una cuarta parte del caldo de verduras bien caliente y dejamos que se evapore. 🔥
- Vamos añadiendo el resto del caldo progresivamente y lo dejamos evaporar hasta que el almidón contenido en el grano de arroz empiece a liberarse y el conjunto empiece a tener una consistencia cremosa (15-18 minutos aproximadamente). Lo ponemos al punto de sal y pimienta. 🔥
- Cuando el grano es blando y el conjunto es aún húmedo, retiramos la cazuela del fuego, y con el arroz todavía caliente, procedemos a mantecar* con el queso manchego.
- Para mantecar, hace falta añadir el queso Manchego rallado pequeño (cuanto más pequeño antes se integrará al conjunto), hasta que este se derrita y quede totalmente integrado en el risotto, aportando una consistencia cremosa.
- Emplatamos, con el risotto todavía caliente y aliñamos con Pons Fresh Crushed con Azafrán.



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo