

"Risotto" de Alcachofas y Setas

Este rico plato italiano tiende a resultar muy pesado por la nata y el queso graso que suele llevar, pero ésta es mi versión ligera, en la que prácticamente no se utiliza aceite ni alimentos pesados aunque se realiza con la misma técnica para que el resultado sea un arroz meloso y sabroso.

INGREDIENTES:

- 160g Arroz integral (puesto a remojo la noche anterior)
- 1 Trozo de blanco de puerro
- ½ Limón
- 3 Alcachofas
- 150g Setas shitake (ceps, rebozuelo,...)
- 400-500ml Caldo de pollo desgrasado o de verduras
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 2 Quesitos porciones desnatados o 10g Parmesano rallado (si tu nutricionista te lo permite)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar el puerro bajo el chorro de agua asegurándose de eliminar bien cualquier resto de tierra. Cortar finamente y reservar.
2. Pelar las alcachofas, retirando las hojas duras y cortando la punta. Frotarlas con ½ limón.
3. En una olla pequeña, pochar el puerro con una cucharada de aceite hasta que este transparente.
4. Agregar las alcachofas cortadas en cuartos (o sextos si son muy grandes) y las setas a trozos, sazonar con un poco de sal para ayudar a reblandecerlas.
5. Adicionar el arroz integral escurrido e ir incorporando poco a poco cacitos de caldo (no incorporar el siguiente hasta que no haya absorbido el anterior) hasta que el arroz esté hecho.
6. Si lo tienes permitido añade los quesitos en el último momento o un poco de parmesano rallado y remueve bien, así conseguirás un plato más cremoso.