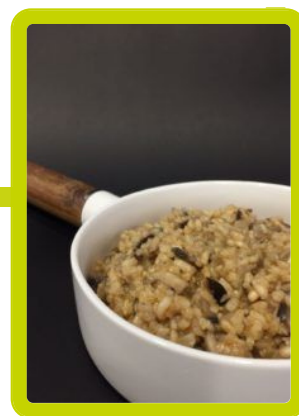


Falso risotto de setas



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 200gr arroz integral
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla dulce
- 2 cucharadas de tomate frito
- 200gr setas (pueden ser de cualquier tipo)
- 3/4 litro de caldo vegetal
- Aceite de oliva
- Sal



ELABORACIÓN

Ponemos el caldo a hervir en un cazo.

Rehogamos en una cazuela el ajo y la cebolla picados, cuando estén pochados, añadiremos las setas troceadas; cuando hayan eliminado toda el agua, retiramos dos cucharadas de estas setas y las reservamos, junto a media taza de caldo.

Añadimos el arroz, rehogamos 1 minuto, ponemos la sal y después añadimos el caldo restante poco a poco mientras vamos removiendo. Quizá no sea necesario todo el caldo, lo podemos ir añadiendo poco a poco a medida que el arroz lo absorba.

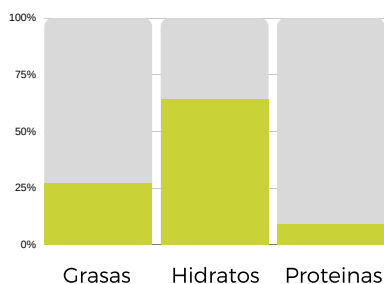
Al tratarse de arroz integral tardará unos 20 minutos en hacerse, lo iremos removiendo al menos cada 5 minutos. Rectificamos de sal si es necesario.

Trituramos el caldo que hemos reservado junto a las setas que hemos retirado del sofrito y lo añadimos al arroz en los minutos finales de la cocción.

Una vez esté hecho, sin dejar de remover, podemos añadir un poco de perejil picado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	290.9 kcal	85.52 kcal
Grasas	8.77 g	2.49 g
Hidratos	47.2 g	13.34 g
Proteínas	6.66 g	1.89 g
Fibra	4.02 g	1.14 g
Sal	2.6 g	0.74g



Consejo:

Hemos querido darle este nombre de "falso risotto", ya que no incluye queso en su elaboración. Por tanto, se trata de un plato apto para vegetarianos y veganos, no se incluyen en su elaboración alimentos de origen animal