



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Risoto de Farinheira e Ervilhas

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picado
- azeite q.b.
- 200 ml de vinho branco
- 1 cubo de caldo de legumes (diluído em 800dl de água)
- 300 g de arroz carnaroli
- 200 g de ervilhas congeladas
- 40 g de queijo da ilha

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	239,6 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	8,7 g	17%*
<b>Lípidos</b>	3,3 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	35,3 g	14%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Aqueça a água com o caldo de legumes. Refogue no azeite a cebola e o alho até a cebola ficar translúcida.
- 2 Junte a farinheira e deixe apurar, mexendo de vez em quando. Acrescente o arroz, envolva e deixe em lume médio cerca de 2 minutos, até que o arroz mude de cor.
- 3 Adicione as ervilhas e o vinho e deixe ferver uns minutos para o álcool evaporar. Vá colocando o caldo aos poucos, mexa sempre e espere o arroz absorvê-lo antes de adicionar mais.
- 4 Cozinhe o arroz durante cerca de 20 minutos. Tempere com sal e pimenta e envolva o queijo, ralado na hora. Deixe repousar cerca de 2 minutos e sirva de seguida.