

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

Energia	239,6 kcal	12%*
Proteínas	8,7 g	17%*
Lípidos	3,3 g	5%*
Hidratos de Carbono	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.