



Pratos Principais

Pratos de Arroz

## Risotto de Abóbora e Castanhas com Queijo de Cabra

🕒 40 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

1 cebola  
1 haste de aipo  
1 dente de alho  
700 ml de caldo de legumes  
150 g de arroz carnaroli ou arbóreo  
50 ml de vinho branco seco  
10 castanhas congeladas  
200 g de abóbora butternut  
30 g de queijo parmesão  
100 g de queijo de cabra  
azeite q.b.  
sal q.b.  
PARA O CALDO:  
1 l de água  
1 cebola (casca)  
50 g de abóbora  
1 haste de aipo  
1 dente de alho esmagado  
1 ramo de alecrim  
1 ramo de tomilho  
1 folha de louro  
1 c. de sopa de pimenta em grão  
25 g de Sopa de Cebola MAGGI

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	416,5 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	14,0 g	28%*
<b>Lípidos</b>	15,0 g	21%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	56,5 g	22%*

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

## Preparação

- 1** Para o caldo, coloque todos os ingredientes (excepto a sopa de cebola) num tacho e leve ao lume a temperatura alta.
- 2** Quando começar a ferver, reduza para lume médio, junte a sopa de cebola e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos. Coe o caldo e reserve.
- 3** Pique a cebola, o alho e o aipo e refogue com o azeite, numa frigideira grande. Assim que estiver dourado, junte o arroz, tempere com sal e aumente para lume alto. Regue com o vinho e deixe evaporar. Reduza para lume médio e junte a abóbora partida em pequenos cubos e as castanhas.
- 4** Acrescente uma concha de sopa de caldo e vá mexendo sempre.
- 5** Deixe o caldo evaporar e adicione mais uma concha de sopa de caldo. Repita este processo até terminar o caldo. Assim que juntar a última concha, adicione também o queijo parmesão ralado.
- 6** Retifique os temperos e sirva com o queijo de cabra fatiado.