



Pratos Principais

Pratos de Arroz

Risoto de Cogumelos

O risoto de cogumelos é um clássico da culinária italiana, um prato cremoso e saboroso que conquista paladares em todo o mundo. Com ingredientes simples e um toque de requinte, o risoto de cogumelos é uma opção perfeita para um jantar especial ou para um almoço reconfortante. Experimente esta receita de risoto de cogumelos, um prato de arroz diferente para saborear com os que mais gosta em casa.

🕒 40 min.

👤 Médio

💰 Económico

🍴 4 doses

Ingredientes

400 g de mistura de cogumelos marron, shiitake e shimeji castanhos
150 g de cogumelos marron
300 g de arroz arbóreo
100 ml de vinho branco
50 g de manteiga
1/2 cebola
1 dente de alho
azeite q.b.
1/2 caldo de legumes
queijo parmesão q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
salsa q.b.

Informação nutricional

Energia	234,2 kcal	12%*
Proteínas	4,7 g	9%*
Lípidos	11,5 g	16%*
Hidratos de Carbono	23,4 g	9%*

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

Preparação

- 1 Levar ao lume um tacho com a cebola picada, o azeite e algumas folhas picadas de salsa. Deixar refogar um pouco. Acrescentar o arroz arbóreo e o vinho branco.
- 2 Deixar evaporar o álcool e adicionar os cogumelos marron laminados. Temperar com sal e misturar tudo muito bem.

- 3 Com o arroz em lume brando adicionar aos poucos o caldo de legumes, mexendo de vez em quando, até acabar o caldo.
- 4 Enquanto isso, preparar a mistura de cogumelos. Levar ao lume uma frigideira com 2 colheres sopa de azeite e o alho picado. Acrescentar a mistura de cogumelos já laminados, temperar com sal e pimenta e deixar saltear um pouco.
- 5 Acrescentar a manteiga e o queijo parmesão ralado ao arroz, mexer durante 1 minuto e retire.
- 6 Servir de imediato acompanhado com a mistura de cogumelos salteados. Polvilhar com salsa picada o saboroso risoto de cogumelos.