



Pratos Principais

Pratos de Arroz

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.