

RISOTTO VEGANO de ESPINACAS con GUISANTES



INGREDIENTES 4 personas:

- AOVE Proecmat*
- 1 cebolleta tierna de Carlos Sainz*
- 1 puerro de Javier Máñez*
- 1 calabacín de Javier Máñez *
- Tomillo fresco de Javier Máñez*
- 2 ajos tiernos de Mil Hojas bio*
- Sal marina
- 320 gr de arroz Maratelli de Ecotambo*
- Caldo casero de verduras
- 1 manojo de espinacas de Menta*
- Guisantes frescos de Carlos Pascual*

Para el emplatado:

- Albahaca fresca de Carlos Sainz*

#Vegana, #Singlúten, #Sinlácteo AOVE= Aceite Oliva Virgen Extra

ELABORACIÓN

20 min

Junio

- Calienta el AOVE en una olla y añade la cebolla, el puerro, los ajos tiernos, los tallos de las espinacas y el calabacín cortado todo finamente. Cocina a fuego medio hasta que las verduras comiencen a ablandarse, unos 5 minutos.
- Añade el arroz y una ramita de tomillo, continua sofriendo unos minutos más hasta que comience a tostarse. Incorpora un vasito pequeño de caldo y sigue removiendo hasta que casi evapore por completo.
- Vuelve a añadir un vasito pequeño de caldo y sigue removiendo hasta que casi evapore por completo.
- Repetir este proceso unos 20 minutos o hasta que el arroz esté al dente y un poquito caldoso. Apaga el fuego, salpimenta y deja reposar unos minutos.

- Selecciona las hojas más tiernas de las espinacas, lávalas y tritúralas con un poco de caldo vegetal y AOVE.
- Desgrana los guisantes y hazlos al vapor.
- Una vez esté cocido el arroz, incorpora la crema que has hecho con las espinacas para que quede cremoso y verde.

EMPLATADO

Emplata el arroz con los guisantes por encima y unas hojas de albahaca.

APUNTES

El proceso de elaboración del risotto es algo lento, pero el ir **añadiendo el caldo poco a poco y removiendo muy a menudo** hace que el arroz suelte todo el almidón y quede más cremoso.

En un risotto tradicional esa cremosidad se la da el queso. Nuestro risotto es vegano, y en este tipo de cocina usamos **cremas de frutos secos o cremas con aceite, para dar untuosidad.**

