



Risoto Vegetariano (Caldo de Vegetal)

Grau de Dificuldade: Médio

Rendimento: 4 porções

Ingredientes

- 200 g de arroz arbóreo
- 1 litro de caldo de vegetal Battutos
- 1 cebola média, picada
- 2 dentes de alho, picados
- 200 g de cogumelos frescos (como champignon ou shiitake), fatiados
- 1 abobrinha média, cortada em cubos pequenos
- 100 g de ervilhas frescas ou congeladas
- 100 g de espinafre fresco
- 100 ml de vinho branco seco
- 50 g de manteiga
- 50 g de queijo parmesão ralado
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Salsinha picada para decorar (opcional)

Modo de Preparo

Prepare os Ingredientes:

- Pique a cebola e o alho.
- Fatie os cogumelos.
- Corte a abobrinha em cubos pequenos.
- Meça os outros ingredientes e tenha-os prontos para o uso.

Prepare o Caldo de Vegetal:

- Aqueça o caldo de vegetal em uma panela e mantenha-o em fogo baixo para que permaneça quente durante todo o preparo do risoto.

Cozinhe os Vegetais:

- Em uma panela grande, aqueça 1 colher de sopa de azeite de oliva em fogo médio.
- Adicione os cogumelos e cozinhe até que estejam dourados e tenham liberado sua água. Remova os cogumelos da panela e reserve.
- Na mesma panela, adicione mais 1 colher de sopa de azeite de oliva e cozinhe a cebola e o alho até ficarem macios e translúcidos.

Inicie o Risoto:

- Adicione o arroz arbóreo à panela com a cebola e o alho e cozinhe por 1-2 minutos, mexendo sempre, até que os grãos estejam ligeiramente translúcidos.
- Adicione o vinho branco e cozinhe, mexendo constantemente, até que o líquido seja absorvido.

Adicione o Caldo:

- Comece a adicionar o caldo de vegetal, uma concha de cada vez, mexendo frequentemente. Adicione mais caldo apenas quando o líquido anterior tiver sido absorvido.
- Continue esse processo até que o arroz esteja al dente e cremoso, o que levará cerca de 18-20 minutos.

Adicione os Vegetais:

- Cerca de 5 minutos antes de o arroz estar completamente cozido, adicione a abobrinha e as ervilhas.
- Adicione os cogumelos reservados de volta à panela.
- Nos últimos 2 minutos, adicione o espinafre fresco e mexa até que esteja murchado e bem incorporado ao risoto.

Finalização:

- Retire a panela do fogo e adicione a manteiga e o queijo parmesão ralado. Mexa vigorosamente até que estejam completamente incorporados, conferindo ao risoto uma textura cremosa.
- Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto.
- Variações: Você pode variar os vegetais conforme a estação e sua preferência. Aspargos, pimentões e tomates-cereja são ótimas adições.
- Queijo: Para uma versão vegana, substitua o queijo parmesão por um queijo vegano de sua escolha ou levedura nutricional.