

Título: Receita de hoje: Risoto de Erva-Doce com Chips de Parma
Veículo: Organics News Brasil
Cidade: São Paulo

Página: Web
Cm2: 948

Mídia: Web
Data: 08/03/2018
Jornalista: EquipeONB

sex, 09 mar 2018 11:09:43 Entrar / Cadastrar Quem somos Editora Expediente Contato



MEIO AMBIENTE ▾ BEM ESTAR ▾ ATITUDES SUSTENTÁVEIS ▾ COMPORTAMEI

Início > Bem Estar > Receitas > Receita de hoje: Risoto de Erva-Doce com Chips de Parma

Receita de hoje: Risoto de Erva-Doce com Chips de Parma

Por EquipeONB - 08/03/2018

[Compartilhar no Facebook](#)
[Tweet no Twitter](#)
[+](#)
[P](#)



(Foto: Divulgação)

Ingredientes:

- 1 xícara de Arroz Carnaroli
- 1 bulbo de erva-doce
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Suco de 1 limão siciliano
- 100 ml de vinho branco
- 800 ml de caldo de legumes
- 50 g de queijo parmesão ralado
- Salsa picada a gosto
- Folhinhas da erva doce para finalização do prato
- 100 g de presunto de Parma fatiado bem fino

Modo de preparo: Com o auxílio de uma faca ou tesoura de cozinha, corte em círculos as fatias do presunto de Parma. Coloque-os dispostos lado a lado em uma assadeira forrada com papel manteiga. Leve ao forno a 180 graus e asse até que fiquem durinhos e crocantes. Reserve.

Fatie o bulbo de erva-doce limpo e seco em pedaços bem fininhos. Reserve. Derreta uma colher de manteiga em uma panela funda ou risoteira e refogue a cebola picada e a erva-doce fatiada até murcharem bem. Acrescente o arroz e refogue mais um pouco.

Despeje o vinho e comece a adicionar o caldo de legumes fervente (2 ou 3 conchas). Mexa a panela com uma espátula ou colher de pau delicadamente, sem parar, enquanto o arroz vai cozinhando. Conforme o caldo for secando, coloque mais e assim por diante, até que o arroz esteja cozido e "al dente". Desligue o fogo.

Acrescente o suco de limão siciliano e uma colher de manteiga e misture tudo muito bem.

Por último, coloque o queijo parmesão ralado e a salsa picada. Mexa homogeneizando bem e tampe a panela. Deixe o risoto descansar por 1 minuto.

Montagem do prato: Coloque em cada prato um fundo do risoto, depois decore com fatias dos chips de Parma e com raminhos de folhas de erva-doce. Sirva imediatamente.

** Esta receita foi enviada pelo Arroz **Tio João**