

RISOTO DE LEGUMES

Descubra as receitas saudáveis e sazonais criadas pelos grandes chefes de cozinha de [La Tablée des Chefs](#), com o apoio do BNP Paribas Cardif, no programa de prevenção do excesso de peso e da obesidade

INGREDIENTES (4 pessoas)

- 300 g de cogumelos Paris
- 1 chalota
- 1 dente de alho
- 1 cenoura
- 1 alho-poró
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 ramo de salsinha
- 300 g de arroz arbóreo
- 30 g de manteiga
- 100 g de queijo parmesão
- 300 ml de creme de leite
- 1 l de água
- Sal e pimenta



UTENSÍLIOS

- Uma panela
- Uma frigideira
- Uma colher de pau
- Facas
- Um descascador
- Tábuas de cortar
- Uma balança



PREPARAÇÃO

1. Lave todos os legumes e a salsinha. Descasque a cenoura e a chalota, reservando as cascas. Corte as cenouras e o alho-poró em rodelas. Retire as folhas da salsinha, reservando os talos.
2. Faça o caldo: coloque as cascas dos legumes e os talos de salsinha num litro de água e deixe ferver.
3. Corte a chalota e o dente de alho. Num tacho, aqueça um fio de azeite, junte a chalota e o alho e salteie em fogo baixo por 2 minutos.
4. Junte o arroz à mesma panela e deixe-o dourar (para ficar translúcido) durante 2 minutos, depois junte 200 ml de caldo, mexendo sempre.
5. Acrescente 500 ml de caldo (o resto será acrescentado progressivamente) e deixe cozinhar em fogo baixo, mexendo muito frequentemente. O cozimento deve levar pelo menos 20 minutos.
6. Numa frigideira, aqueça uma colher de sopa de azeite e junte as rodelas de cenoura e de alho-poró. Adicione os cogumelos após alguns minutos.
7. Assim que o arroz tiver a consistência correta (não cozido demais), adicione o creme de leite. Em seguida, retire do fogo e adicione a manteiga e o queijo parmesão, mexendo rapidamente. Corrija os temperos. Sirva o risoto com a mistura de legumes e adicione algumas folhas de salsinha para decorar.