



RISOTTO CON ESPINACAS



Risotto con espinacas: una receta muy delicada a poner sobre la mesa un primer sabor cremosa plato "que aguanta" y de color intenso.

Ingredientes

320 gr. carnaroli

320 gr. espinacas congeladas

1 cebolla o mixto para soffritto (50 gr)

c.s. caldo de verduras

4 cucharadas de leche

50 gr. parmesano

50 gr. piñones

sal, pimenta negra e aceite de oliva extra Virgen c.s.

En una sartén calentar un poco de aceite y luego agregar las espinacas con un poco de sal.

Cuando se bien cocida la mezcla de espinacas mezclas con la leche para obtener una crema suave y homogénea en una liquidadora.

En otro sartén antiadherente se tostan los piñones.

Picar la cebolla y dorarla en una sartén con un poco de aceite, un poco de sal y un poco de agua tibia para evitar la quemadura.

Cuando la cebolla esté bien dorada, añadir el arroz y tostarlo durante unos minutos. Empezar a añadir el caldo caliente, poco a poco, revolviendo ocasionalmente el arroz.

Alrededor de la mitad de la cocción añadir la crema de espinacas y continuar la cocción risotto en cuenta que esto será bastante una ola.

Cuando se cocina el risotto con espinacas, agregar el queso parmesano, un fuego extinguido, y añadir la mitad de los piñones previamente tostados revolviendo bien.

Servir el risotto guarnendolo con la crema de espinacas con los restantes piñones tostados.

Oiga

Se puede enriquecer este risotto con espinacas y queso brie o queso Taleggio para darle un sabor mucho más fuerte; o añadira queso crema sustituir los piñones con rodajas de almendra tostada, o trocitos de queso parmesano.

Use otras hierbas en lugar de las espinacas; reemplazar las cuatro cucharadas de leche con dos cucharadas de queso, sustituir la leche con un poco de caldo de verduras y escamas de parmesano con la levadura de cerveza si usted tiene una vegetariana en la mesa.

Una sugerencia para las madres: explota el color intenso y diversión de este risotto con espinacas a inventar historias fantásticas que podrían atraer a sus hijos a comer, y hace bien, una buena fiesta de verduras. ... porque los vegetales son excelentes aliados de la salud y el bienestar!