Pratos Principais | Pratos de Arroz

Risotto de Abóbora e Castanhas com Queijo de Cabra

40 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

1 cebola
1 haste de aipo
1 dente de alho
700 ml de caldo de legumes
150 g de arroz carnaroli ou arbóreo
50 ml de vinho branco seco
10 castanhas congeladas
200 g de abóbora butternut
30 g de queijo parmesão
100 g de queijo de cabra
azeite q.b.
sal q.b.
PARA O CALDO:
1 l de água
1 cebola (casca)
50 g de abóbora
1 haste de aipo
1 dente de alho esmagado
1 ramo de alecrim
1 ramo de tomilho
1 folha de louro
1 c. de sopa de pimenta em grão
25 g de Sopa de Cebola MAGGI

Informação nutricional

Energia	416,5 kcal	21%*
Proteínas	14,0 g	28%*
Lípidos	15,0 g	21%*
Hidratos de Carbono	56,5 g	22%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Para o caldo, coloque todos os ingredientes (excepto a sopa de cebola) num tacho e leve ao lume a temperatura alta.
2. Quando começar a ferver, reduza para lume médio, junte a sopa de cebola e deixe cozinhar durante cerca de 20 minutos. Coe o caldo e reserve.
3. Pique a cebola, o alho e o aipo e refogue com o azeite, numa frigideira grande. Assim que estiver dourado, junte o arroz, tempere com sal e aumente para lume alto. Regue com o vinho e deixe evaporar. Reduza para lume médio e junte a abóbora partida em pequenos cubos e as castanhas.
4. Acrescente uma concha de sopa de caldo e vá mexendo sempre.
5. Deixe o caldo evaporar e adicione mais uma concha de sopa de caldo. Repita este processo até terminar o caldo. Assim que juntar a última concha, adicione também o queijo parmesão ralado.
6. Retifique os temperos e sirva com o queijo de cabra fatiado.