



RISOTTO AMB CEPS I PARMESÀ

Dieta: Mediterrània

Dificultat: Mitjana

Temps: 40 a 60 min

És un primer plat molt complet, ric en fibra i lleuger.

Per fer aquest plat ens caldrà els següents ingredients:

- 300 g de bolets (*Si són ceps i frescos, molt millor*)
- 200 g d'arros bomba
- 200 g de formatge parmesà
- 1/2 l de brou d'au o verdures
- 4 Escalunyes (*Xalotas*)
- 1 Gra d'all
- 3 Cullerades d'oliva verge
- El suc de una llimona
- 3/4 dl de nata líquida
- 150cl de vi blanc (depenent del gust)
- Pernill Ibèric
- Alfàbrega fresca

Per començar pelarem i tallarem l'all i les cebes, cal que siguin ben finets. A continuació posar l'oli en una paella i fer el sofregit fins que siguin transparent, mentrestant, cal que retirem la part terrosa dels bolets i netejar-los amb drap moll i els talleu per la meitat si són grans, una vegada tallats, els posarem sobre un colador i ruixar-los amb unes gotes de llimona, després , els afegiu a la paella, saltegeu-los uns minuts, cal que solti'm l'aigua i que agafin coloret, vigileu que no es torri.

A continuació, li afegireu l'arròs, i després incorporareu un cullerot de brou calent i el vi, i el deixeu que es vagi consumant, de tant en tant el remeneu. Aquest procés el repetiu fins que l'arròs estigui gairebé al *dente*. A llavors, afegieu a la paella el formatge rallat i la nata, remeneu una mica més.

Ja està llest per devorar (*ha de quedar amb una salsa cremosa que acompanya a l'arròs*). Heu de servir als plats i sobre de cada un, decoreu amb una mica de parmesà, les virots de pernill i l'alfàbrega fresca.

Bon profit!

Estela sevilla

