Platos vegetarianos

Risotto de aceite de pipas de calabaza con verdura de temporada

Primer plato
Tipo de receta

45 Minutos
Preparación

Fácil
Dificultad

Ingredientes para 4 personas

400 gr de arroz para risotto
750 – 1000 ml de caldo de verdura caliente
2 cucharadas de aceite de pipas de calabaza
2 cucharadas de pipas de calabaza estirias
1 cebolla pequeña
100 ml de vino blanco
1 cucharada de aceite de oliva
Sal, pimienta, pimentón dulce, zumo de limón
400 gr de verduras de temporada

Preparación

Picar la cebolla y freírla hasta que esté transparente, echar entonces el arroz y agregar el vino y dos tazas del caldo de verdura caliente.
Cortar la verdura en trocitos pequeños y añadirlo junto con las especies y dejarlo hacerse a fuego lento. Ir añadiendo el caldo según se embeba el líquido y no dejar de remover, y siempre a fuego lento. Poco antes de estar listo picar las pipas de calabaza y echárselas al risotto junto con el aceite de pipas de calabaza y probar el punto de sal y corregir si es necesario. Darle el toque final con hierbas frescas, si así se prefiere.

Fuente de la receta: Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. / Foto: Stefan Kristoferitsch