

## Risoto com Grão de Bico e Cúrcuma

Preparo: 1 hora e 15 minutos

Rendimento: 4 porções

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de grão de bico
- 2 copos congelados de caldo legumes – vide receita no site
- 2 colheres (chá) de cúrcuma em pó
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola picada
- 1 xícara (chá) de arroz arbóreo
- 2 colheres (sopa) de cebolinha picada
- Sal a gosto

1. Lave o grão de bico em água corrente e coloque-o em uma panela de pressão com capacidade para 4,5 litros junto 1 litro de água, tampe a panela e leve ao fogo por 45 minutos ou até os grãos ficarem quase cozidos. Retire do fogo, tire a pressão da panela, escorra a água e reserve.

2. Coloque em uma panela o caldo de legumes e a cúrcuma, leve ao fogo e deixe ferver. Retire do fogo e mantenha o caldo aquecido.

3. Em outra panela, aqueça o azeite e a manteiga, junte a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até ficar transparente.

Acrescente o arroz e o grão de bico e refogue sem parar de mexer, por 5 minutos, ou até os grãos ficarem brilhantes. Aos poucos, adicione o caldo de legumes, mexendo sem parar, para o arroz soltar o amido e obter um caldo mais cremoso. Acerte o sal, salpique a cebolinha e retire do fogo.

Sirva em seguida.



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br