



RISOTTO DE BROCOLI BIO Y CALABACÍN

Ingredientes

1/2 brócoli bio Actiture

1/2 calabacín

1 puerro

1 cebolleta

Caldo de pollo

Queso parmesano

1/3 vaso de leche
semidesnatada

2 tacitas de arroz especial
risotto

Mantequilla

1 diente de ajo

Aceite de oliva

Sal

Pimienta negra

Hojas de espinaca (opcional)

Preparación

1. Cortamos el brócoli bio Actiture en floretes y los ponemos a hervir en una olla con agua y sal entre 3 y 5 minutos.
2. En una cazuela con un chorrito de aceite sofreímos el puerro, la cebolla, el calabacín y el ajo cortados en trocitos muy pequeños hasta que comiencen a dorarse y le añadimos una pizca de sal.
3. Añadimos el arroz, dejamos que se sofría un poco y mientras vamos calentando el caldo de pollo en un cazo aparte porque tendrá que estar caliente para no cortar la cocción del arroz.
4. Vamos añadiendo cucharones de caldo, poco a poco, hasta que esté casi cocido, sin dejar de remover en ningún momento.
5. Añadimos el brócoli que habíamos reservado y la pimienta negra.
6. Añadimos la leche y terminamos de cocer hasta que ésta se evapore.
7. Sacamos el risotto del fuego y añadimos una cucharada de mantequilla y queso parmesano rallado al gusto y, si nos apetece, podemos añadirle unas hojitas de espinaca. Lo tapamos con un paño y dejamos reposar unos minutos antes de servir.