

## RISOTTO DE COLIFLOR



| Fácil



| 35 min.



| 4 raciones



| 1,50€/ración

### INGREDIENTES

- 1 coliflor mediana
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de arroz arborio
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 3 tazas de caldo de verduras
- Queso parmesano al gusto (opcional)
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto

**Precio Total: 6€**



Fuente: istockphotos

### ALÉRGENOS



LACTEOS

### ELABORACIÓN

1. **Cortar** la coliflor en trozos pequeños, retirando los tallos más duros. Se puede usar tanto los floretes como los tallos más suaves. **Reservar**.
2. En una olla grande, **calentar** el aceite de oliva a fuego medio. **Agregar** la cebolla y el ajo picados y **sofreir** hasta que estén suaves y ligeramente dorados, aproximadamente 5 minutos.
3. **Agregar** los trozos de coliflor a la olla y sofreir otros 5 minutos, removiendo ocasionalmente.
4. **Agregar** el arroz a la olla y remover bien para que todos los granos queden envueltos en el aceite y las verduras, durante unos 2 minutos.
5. **Añadir** el caldo de verduras con un cucharón, mientras se va **removiendo** de manera continuada y esperando a que se absorba el líquido antes de agregar más. Continuar este proceso hasta que el arroz esté cocido y tenga una consistencia cremosa, unos 20-25 minutos. Si es necesario, agregar más caldo de verduras.

6. Cuando el risotto esté listo, **sazonar** con sal y pimienta al gusto. Si se desea, agregar el queso parmesano rallado y mezcla bien.
7. **Servir** el risotto de coliflor en platos individuales, espolvoreando con perejil fresco picado por encima.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 250 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 25,2 g	<b>Azúcares</b> 5,7 g	<b>Grasas</b> 8,1 g	<b>Grasas saturadas</b> 2,3 g	<b>Proteínas</b> 7,6 g	<b>Fibra</b> 4,2 g	<b>Sal</b> 0,5 g
-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	------------------------	----------------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------

### NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Reutiliza las sobras:** las sobras de risotto también se pueden usar para hacer croquetas de risotto, rellenos de empanadas o incluso para rellenar pimientos o tomates. Sé creativo y encuentra formas de reutilizar las sobras para evitar el desperdicio.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- **Reduce el queso:** si estás buscando reducir el contenido de grasa en la receta, puedes disminuir la cantidad de queso parmesano utilizado o incluso omitirlo por completo. El risotto seguirá siendo delicioso gracias al sabor natural de la coliflor y las hierbas.