

RISOTTO CON PESCADO

Ingredientes (para 2 raciones) :

- 120 g de filetes limpios de pescado blanco (dorada, merluza, lubina, bacalao...)
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- 100 g de arroz
- 40 g de queso parmesano
- 40 g de mantequilla
- 200 ml de caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta



Elaboración:

1. Lavar, pelar las verduras y picarlas. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se dore.
2. Añadir el resto de las verduras y dejar cocer a fuego bajo sin que se quemen.
3. Incorporar el arroz y remover durante un minuto.
4. Añadir una cuarta parte del caldo de verduras que previamente se ha calentado. Dejar cocer un par de minutos.
5. Incorporar el resto del caldo poco a poco.
6. Cocer el arroz durante unos 15 minutos.
7. A media cocción, añadir el pescado cortado a tacos.
8. Después de 15 minutos, apagar el fuego, añadir el queso parmesano y la mantequilla y remover hasta que ligue.
9. Servir.



Observaciones y recomendaciones:

En caso de diarrea no severa, se puede preparar el risotto adaptando el sofrito, sin incluir las verduras y dorando únicamente el ajo. Escoger también un queso sin lactosa y eliminar la mantequilla.



Valoración nutricional por ración:

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
606,3 kcal	25,87 g	35,01 g	46,92 g