

Hoy cocinamos en casa: RISOTTO

Esta semana viajamos hasta Italia para degustar una de sus recetas más internacionales junto a la muy apreciada pasta, el *risotto*. La palabra procede de “*riso*”, que significa “arroz” en italiano. Se trata de un plato original del noroeste del país, en concreto del Piamonte, Lombardía y Verona, zonas tradicionalmente productoras de arroz y en las que se empezó a cocinar el arroz en caldo, que es la característica principal del *risotto*. Según dicen, este platillo surgió en el siglo XV y su secreto está en conseguir dar ese toque meloso al arroz, que se obtiene añadiendo poco a poco el caldo. Además del arroz, otro de los ingredientes que no puede faltar en un *risotto* es el riquísimo queso parmesano. Y a partir de aquí se le pueden añadir ingredientes diversos, como champiñones o setas, pollo, verduras, salchichas, etc.

El *risotto*, además de ser un plato delicioso, tiene todas las propiedades nutricionales del arroz, que es un cereal sano, que no contiene colesterol, ni sodio, ni grasas; no tiene gluten y es de fácil digestión, además de una buena fuente de energía, por su contenido en almidón, y de vitaminas del grupo B. En definitiva, consumir arroz, solo o como acompañamiento de carnes, pescados o verduras, ¡es bueno para nuestra salud!

INGREDIENTES PARA RISOTTO (4 PERSONAS)*:



- 400g de arroz redondo
- 200g de setas y/o champiñones, salchichas, pollo, ternera o verduras variadas
- 1 cebolla
- 800ml – 1 litro de caldo de carne o de verduras
- 100g de mantequilla
- 100g de queso parmesano rallado (podemos utilizar otro queso curado que nos guste)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

*Aunque la base del *risotto*, el arroz, no contiene gluten, el resto de ingredientes del plato puede que si lo contengan, por lo que habrá que asegurarse que todos ellos sean libres de gluten y aptos para celíacos.

PASOS A SEGUIR PARA LA PREPARACIÓN DE RISOTTO:

1. Cortar la cebolla muy fina y pocharla.
2. Si vamos a hacer el *risotto* con champiñones o setas, los añadimos, previamente limpios, cuando la cebolla esté casi lista; si lo vamos a preparar con carne, salchichas, verduras o pollo, echaremos estos ingredientes troceados a la sartén o cazuela a la vez que la cebolla, para que se vayan cocinando poco a poco y a fuego lento. Salpimentamos y dejamos cocinar todo durante 10 minutos aproximadamente.
3. Añadimos el arroz, lo salpimentamos y lo rehogamos durante dos minutos con el resto de ingredientes.
4. Echamos el caldo caliente, muy poco a poco y sin dejar de remover. Según veamos que la porción de caldo que hemos añadido se va absorbiendo, echamos otra y así hasta el final, pero sin dejar de remover. El arroz estará listo cuando veamos que tiene una textura cremosa y al probarlo esté al dente. Tardará entre 15/20 minutos en cocinarse, aproximadamente.
5. Cuando el arroz esté listo, añadimos la mantequilla y el queso, con el fuego previamente apagado y removemos hasta que se deshagan. ¡Y el *risotto* ya está listo para disfrutarlo en familia!