

Risoto de ervas verdes com cogumelos assados

Tempo total **60 Mins.** 25 Mins. Tempo de preparação 35 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)

1880 kJ / 449 kcal

Gorduras totais: **12 g** Proteína: **9 g**

Hidratos de carbono: **43 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Molho verde

- 15 g** salsa fresca
- 15 g** manjeriço fresco
- 4** cebolinhas
- 200 g** espinafres congelados
- 500 g** água
- Ponzu**
- 60 g** Kikkoman Molho de Soja
- 60 g** Ponzu Limão
- 500 g** água

Risoto verde

- 300 g** arroz para risoto
- 20 g** azeite extra-virgem
- 4** cebolas finamente picadas
- Molho Ponzu veja acima
- Molho verde veja acima

Cogumelos assados

- 500 g** de cogumelos, limpos e cortados pela metade se forem grandes
- 25 g** azeite extra-virgem
- 5 g** sal
- 30 g** Kikkoman Molho de Soja
- 30 g** Ponzu Limão

Acabamento

- 500 g** cogumelos, limpos e cortados pela metade se forem grandes
- 25 g** manteiga
- 100 g** queijo parmesão, finamente ralado
- Sal e pimenta moída ao

PREPARAÇÃO

Passo 1

Pré-aqueça o forno a 220C. 25 ml de óleo e 5 gr de sal e asse por 10-15 minutos, até dourar e ficar com tom castanho. Desligue o forno. Regue os cogumelos com 30 ml de Ponzu e deixe no forno quente e desligado até o resto estar pronto. Corte finamente as folhas de salsa e as folhas de manjeriço e reserve.

Passo 2

Transfira a restante salsa, manjeriço e espinafres congelados para um liquidificador ou processador de alimentos. Adicione 500 ml de água e processe em alta velocidade até ficar suave, cerca de 30 segundos. Reserve o molho verde. Misture a água restante com Ponzu e reserve.

Passo 3

Aqueça o óleo numa panela pesada com uma tampa. Adicione o arroz e cozinhe, mexendo por 2 minutos. Adicione a cebola e continue a cozinhar, mexendo com frequência, durante 1 minuto. Adicione a mistura de água-ponzu. Cubra e leve a ferver, em seguida, reduza o calor para o mais baixo possível. Cozinhe por dez minutos.

Passo 4

Adicione o molho verde reservado, mexa uma vez e continue cozinhando até que o líquido seja absorvido e o arroz estiver macio, cerca de 8-10 minutos. Adicione a manteiga e o parmesão até

gosto

que a manteiga tenha derretido. Tempere a gosto com sal e pimenta. Decore com os cogumelos reservados e ervas picadas. Adicione umas raspas de parmesão extra no topo e sirva imediatamente.