



RISOTO VERDE COM ESPINAFRE E ABOBRINHA

INGREDIENTES

- > 2 xícaras (chá) de Arroz Sepé Bianco
- > 1 maço de espinafre
- > 1 abobrinha
- > 1 cebola
- > 1 talo de salsaõ (com as folhas)
- > 1 dente de alho
- > ½ xícara (chá) de vinho branco
- > 1 litro de água
- > 1 folha de louro
- > 2 cravos-da-índia
- > ¼ de colher (chá) de bicarbonato de sódio
- > 3 colheres (sopa) de azeite
- > ⅓ de xícara (chá) de queijo gorgonzola esfarelado
- > 2 colheres (sopa) de manteiga
- > Sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto
- > Queijo gorgonzola a gosto para servir
- > Endro (dill) a gosto para servir

MODO DE PREPARO

1. Destaque as folhas dos talos de espinafre e lave bem sob água corrente. No liquidificador, bata metade das folhas de espinafre com a água e reserve — este vai ser o líquido de cozimento do risoto. Reserve o restante das folhas no escorredor;
2. Descasque e corte a cebola ao meio. Numa das metades, prenda a folha de louro, espetando com os cravos, e pique fino a outra metade. Descasque e pique fino o dente de alho. Lave e seque a abobrinha e o salsaõ. Pique o salsaõ em cubinhos e reserve uma das folhas. Corte a abobrinha em cubinhos. (Para isso, corte ao meio, no sentido da largura. Corte as metades ao meio novamente, no sentido do comprimento. Fatie a parte mais fina em 3 tiras e a mais grossa em 4 tiras. E então corte as tiras em pedaços de 1 cm.);
3. Leve uma panela de pressão (sem a tampa) ao fogo médio. Regue com 1 colher (sopa) de azeite, adicione a abobrinha, tempere com uma pitada de sal e refogue por 2 minutos. Transfira para uma tigela e reserve;
4. Mantenha a panela em fogo médio, regue com 2 colheres (sopa) de azeite, acrescente a cebola, tempere com sal e refogue por 3 minutos até murchar. Junte o salsaõ e refogue por mais 2 minutos. Acrescente o alho e mexa por 1 minuto apenas para perfumar;
5. Adicione o arroz e misture bem. Regue com o vinho e mexa até secar. Junte a água batida com espinafre, a cebola cravejada, as folhas de salsaõ e misture. Tempere com o bicarbonato, 2 colheres (chá) de sal e pimenta a gosto. Tampe a panela e aumente o fogo para alto;
6. Assim que começar a sair vapor pela válvula, diminua o fogo para médio e conte 3 minutos — esse é o tempo exato para o risoto não passar do ponto. Enquanto isso, leve uma chaleira com 1 xícara (chá) de água ao fogo alto para ferver;
7. Passado os 3 minutos, desligue o fogo e, com cuidado, leve a panela para esfriar sob água corrente até parar de sair vapor pela válvula. Atenção: a água não deve entrar em contato com nenhuma das válvulas, apenas com a superfície lisa da tampa;
8. Abra a tampa da panela e, com uma pinça, pesque e descarte a folha de salsaõ e a cebola cravejada. Volte a panela ao fogo baixo, junte as folhas de espinafre, a abobrinha refogada e mexa por cerca de 5 minutos, até o risoto ficar cremoso e al dente — se necessário, vá regando com a água fervente para manter o risoto bem úmido;
9. Desligue o fogo, acrescente a manteiga, o queijo gorgonzola e misture bem. Prove e ajuste o sal e a pimenta. Sirva a seguir com folhas de endro e queijo gorgonzola esfarelado a gosto.

Fonte: <https://www.panelinha.com.br/receita/risoto-verde-espinafre-abobrinha-gorgonzola>



WWW.ARROZSEPE.COM.BR

WWW.FACEBOOK.COM/SEPE.ARROZ