



## RISOTTO DE VERDURAS

### INGREDIENTES

- 250 g de calabacín cortado en trozos de 5 cm
- 120 g de zanahoria, pelada y cortada en trozos de 5 cm
- 150 g de guisantes desvainados frescos o congelados
- 400 g de espárragos verdes, con las puntas rebanadas, y cortados en trozos de 2 cm (o bien: brócoli)
- 40 g de aceite de oliva
- 10 g de pastilla de caldo vegetal, chafada ligeramente con un tenedor
- 120 g de cebolla, pelada y cortada en trozos de 5 cm
- 280 g de arroz (de risotto) arborio
- 60 ml de caldo de pollo
- ½ cucharadita de sal marina fina
- 25 g de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 100 g de queso parmesano, rallado y separado
- 10 g de hojas de albahaca fresca

### PREPARACIÓN

1. Calienta 1 litro de agua en la olla. Pon el calabacín, la zanahoria, los guisantes y los espárragos en el recipiente de la vaporera y ponlo en la olla. Tapa. Cuece las verduras al vapor durante unos 10 minutos, hasta que estén tiernas pero al dente. (Si no tienes una olla vaporera, pon la verdura con 3 cucharadas de agua en una olla, tapa, calienta a fuego medio y cuécelas al vapor durante 10 minutos).
2. Calienta el aceite de oliva en una olla de cocina o sartén y añade la pastilla de caldo vegetal chafada y la cebolla. Fríe y remueve durante unos 5 minutos, hasta que la cebolla esté tierna.
3. Añade el arroz a la olla y mezcla bien con el aceite. Añade el caldo de pollo y la sal fina. Lleva el arroz a ebullición y cuece, removiendo de vez en cuando, hasta que el caldo se haya disuelto. Reduce a fuego medio.
4. Añade agua caliente, unos 250 ml a la vez, removiendo constantemente, hasta que el arroz haya absorbido todo el líquido. Luego ve añadiendo más agua, cada vez 250 ml, y sigue removiendo de modo que el arroz absorba el líquido y se cueza bien. Debe tener un aspecto cremoso y aún un poco líquido. Después de unos 15 minutos, el arroz tendría que estar tierno pero sin estar caldoso.
5. Retira la olla del fuego. Añade las verduras cocidas al arroz y mézclalo. Añade la mantequilla y 50 g de parmesano y remueve hasta que se derritan. Sirvelo adornado con las hojas de albahaca fresca y los otros 50 g de parmesano.