

RISOTO DE QUINOA E COGUMELOS



Revista
Fev. | Mar. 11

Fotos: Virgílio Rodrigues
Chef: João Militão, Luís Ricardo

PARA 4 PESSOAS

INGREDIENTES

2 colheres de sopa de manteiga vegetal • 1 cebola pequena picada • 2 dentes de alho picados •
1 xícara de chá de quinoa real • 1 xícara de chá de arroz de risoto • 1 cenoura pequena ralada •
1 tomate picado ou abóbora • 3 conchas de caldo de legumes • 6 xícaras de chá de água quente •
Sal e salsa picada a gosto • 50 g de queijo parmesão ralado

PREPARAÇÃO

Coloque o óleo numa panela e leve ao fogo médio • Junte a cebola e o alho e deixe refogar até que a cebola fique transparente • Adicione a quinoa e os legumes, deixe refogar durante 5 minutos • Acrescente o caldo de legumes dissolvido na água quente • Baixe o fogo e tempere de sal • Tape a panela e deixe cozinhar durante 20 minutos ou até que a água seque • Desligue o lume e deixe repousar cerca de 5 minutos com a panela tapada • Por último, junte a salsa e o parmesão • Misture tudo e sirva

NOTA

O grão da quinoa pode ser utilizado de diversas maneiras: em saladas, no arroz, com feijão, na preparação de sopas, refogados, cozidos e carnes. É um poderoso cereal e tem muito para oferecer à nossa saúde.