Risotto de arroz integral biológico cremoso de queso parmesano con Boletus Edulis y Shitake y brotes de alfalfa

Creador: YERBABUENA **Recetizador:** Gracia Garcia

Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Intermedia
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Medio

El truco de esta receta:
El arroz integral tarda unos 45 minutos en cocerse

Descripción:

INGREDIENTES: • 800 gr. de arroz integral redondo biológico • 1 cebolla • 2 cucharaditas de jengibre fresco • 1/4 vaso de aceite de oliva virgen extra • 8 cucharadas de queso parmesano rallado • 1 vaso de nata líquida • 200 gr. de hongos Boletus Edulis • 100 gr. de setas Sitake • 1 cucharada de semillas de amapola • 1 bol de tortitas de maíz • unas hojas de laurel ELABORACION: 1- En una cazuela al fuego suave con el aceite pochar la cebolla y el jengibre cortados muy pequeño 2- Cortar en daditos pequeños las dos setas, reservando sin cortar una parte de la capucha del Boletus, que utilizaremos para decorar el final del plato, una vez cortado añadir todas las setas a la cazuela a fuego muy suave para que valla confitándose, con cuidado que no se dore. 3- Lavar muy bien el arroz bajo el grifo y cocer con el laurel y un poco más del doble de agua, durante treinta y cinco minutos. 4- Juntar en la misma cazuela las setas y el arroz, sacando las capuchas de Boletus que no habíamos troceado

Ingredientes para 4 personas :

- . de .

Preparación:

Paso 1

.