

Rissoto Vegetariano (receta enviada por Aida Fernández Salvans):

Ingredientes:

- 1 cebolla, 2 dientes de ajo
- Aceite de Oliva virgen extra (si puede ser de las cooperativas de mi tierra)
- 1 Zanahoria, 250 gr. de espinacas, 1 aguacate, 250g de setas
- 300g de arroz de cultivo ecológico del Delta del Ebro
- Leche de soja (a poder ser libre de transgénicos) o bien leche convencional
- Nuez moscada y un poco de pimienta

Preparación:

- Sofreímos la cebolla con el ajo, a fuego muy lento, hasta que esté dorado. Añadimos las verduras cortadas finas: zanahoria, espinacas y aguacate. El aguacate le tiene que dar una textura similar a la del queso(no se deshace durante el proceso). Dejamos dorar hasta que la zanahoria haya adquirido también un tono dorado
- Añadimos las setas y las dejamos cocer con el resto durante unos 4/5 minutos. Incorporamos, también, las especias y la sal a nuestro gusto
- Ponemos el arroz, y lo dejamos que se sofría un rato y añadimos agua (para cada ración de arroz, una de agua. Repetimos la operación una vez el agua ha sido absorbida por el arroz, pero con la leche de soja. Dejar cocer hasta que el arroz quede justo al punto en que deseáis
- Para los que prefieran un poco de proteína animal, podemos añadir unas láminas de queso Brie y dejar que se deshaga encima del arroz, una vez esté al punto. Dejar tapado durante 5 minutos.
- Ya lo podemos saborear!