

Rissoto de Setas

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
35 min	2	320g

INGREDIENTES

- • 1 cebolleta o cebolla morada
- • 1 puerro
- • 200 gr de arroz arborio
- • 35/40 gr de queso Grana Padano o Parmesano
- • Caldo de verduras (doble que de arroz)
- • Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- • 400 gr de surtido de setas
- • 40 gr de mantequilla
- • ½ vaso de vino blanco
- • Perejil fresco para decorar
- • Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Preparar la base aromática: Picar finamente la cebolleta y el puerro. En una sartén grande, pochar con un poco de sal hasta que suden y se vuelvan transparentes, creando una base aromática perfecta.

2. Incorporar las setas: Añadir las setas limpias y troceadas. Rehogar a fuego medio-alto hasta que liberen su agua y se doren ligeramente, concentrando todos sus sabores.

3. Añadir arroz y mantequilla: Incorporar la mantequilla y el arroz arborio. Tostar el arroz durante 2-3 minutos, removiendo constantemente hasta que los granos estén bien impregnados y ligeramente nacarados.

4. Cocción con vino y caldo: Verter la mitad del caldo caliente y sazonar con sal y pimienta. Cocinar durante 15 minutos a fuego lento, añadiendo el resto del caldo poco a poco mientras se remueve constantemente para liberar el almidón.

5. Finalizar con vino y queso: Añadir el vino blanco, dejar evaporar un poco y añadir el queso rallado. Dejar cocer 2 minutos más, removiendo hasta obtener una textura cremosa.

6. Reposar y servir: Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos. Servir inmediatamente decorado con perejil fresco y un toque extra de queso si se desea.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

****Complementos Ideales:****

- Ensalada verde con vinagreta
- Pan tostado con ajo
- Vino blanco seco italiano
- Aceitunas mixtas
- Carpaccio de champiñones

****Usos Principales:****

- Cena romántica elegante
- Almuerzo dominical especial
- Plato principal vegetariano
- Cena de celebración
- Comfort food invernal

****Variaciones Populares:****

- Con trufa negra rallada
- Rissoto de setas y espárragos
- Versión vegana sin queso
- Con setas porcini secas
- Rissoto de setas y pollo

****Beneficios Nutricionales Clave:****

- ****Rica en proteínas**** (26% VD) - desarrollo muscular
- ****Excelente fuente de calcio**** (18% VD) - huesos fuertes

- ****Vitamina D natural**** (14% VD) - sistema inmune
- ****Carbohidratos complejos**** - energía sostenida
- ****Fibra digestiva**** (15% VD) - salud intestinal
- ****Magnesio esencial**** (16% VD) - función nerviosa

****Tips de Preparación Esenciales:****

- Usar caldo caliente para mejor absorción
- Remover constantemente para textura cremosa
- Arroz arborio de calidad para mejor resultado
- Setas bien doradas para intensificar sabor
- No sobrecocinar para mantener textura al dente

****Conservación:****

- Consumir inmediatamente para mejor textura
- Refrigerador: hasta 2 días en recipiente hermético
- Recalentar con un poco de caldo caliente
- No congelar (pierde textura cremosa)

****Secreto del Chef:****

La clave del risotto perfecto está en la paciencia: añadir el caldo gradualmente, remover constantemente y mantener el fuego medio-bajo. El arroz debe quedar cremoso por fuera pero con un ligero punto al dente en el centro.

****Maridajes Recomendados:****

- ****Vinos****: Chardonnay, Pinot Grigio, Barolo joven
- ****Acompañantes****: Ensalada de rúcula, pan artesanal
- ****Ocasiones****: Cena íntima, almuerzo gourmet, celebración familiar

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>