



## Risotto d'espàrrecs

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



### INGREDIENTS (4 persones)

- 320g d'espàrrecs (1 manat)
- 280g d'arròs rodó
- 2 pastilles de brou vegetal
- 40g de formatge parmesà ratllat
- 400g de musclos cuits congelats
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 2 grans d'all



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva i all.

### Informació nutricional per ració

Energia	457 Kcal
Hidrats de Carboni	58,1 g
dels quals sucres	2,5 g
Proteïnes	20,6 g
Greixos	15,5 g
dels quals saturats	3,8 g
dels quals monoinsaturats	8,7 g
dels quals poliinsaturats	1,6 g
Fibra dietètica	2,7 g



### Elaboració

- Pelar i picar els alls.
- Rentar i tallar els espàrrecs a trossos. Llençar la part blanca del tronc.
- Posar un litre i mig d'aigua en una cassola i portar a ebullició. Dissoldre les pastilles de brou.
- En una altra cassola posar quatre cullerades d'oli i l'all. Cuinar-ho 1 minut a foc suau.
- Abans de que l'all agafi color, afegir els espàrrecs i sofregir tot junt 3 minuts més.
- Afegir l'arròs, remenar bé i abocar el brou calent a cullerots, d'un en un, deixant que s'absorbeixi tot el líquid abans de afegir el següent. S'ha de remenar sovint per a que l'arròs deixi anar el midó.
- Quan l'arròs estigui al punt desitjat, fora del foc, afegir el formatge parmesà ratllat.
- Servir amb els musclos cuits escalfats al vapor o al microones.



### Característiques nutricionals:

L'arròs ens aporta l'hidrat de carboni. Els espàrrecs són molts baixos en calories i diürètics. El formatge parmesà és molt ric en calci. Pel que fa als musclos d'acompanyament enriqueiran el plat amb proteïna, i minerals antioxidants com el zinc i seleni.

### El nostre consell:

En aquesta recepta no és necessari afegir sal perquè el brou i el parmesà ja és prou gustós. Per altre banda no cal afegir mantega, l'oli d'oliva és la opció més saludable.

