Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Risotto de Cebada y Setas Salvajes

Sirve:

6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Gourmet Wok with Cover
Valora:
Agregar un Comentario

- 2 cebollas medianas, cortada en rodajas con Cono #4
- 2 dientes de ajo, picados con Cono #1
- 1 cucharadita de romero seco (1 g)
- 1 cucharadita de tomillo seco (1 g)
- ¾ taza de cebada perlada, remojada en agua durante al menos 2 horas (150 g)
- ¼ taza de vino blanco (60 ml)
- 4 tazas de caldo de verduras (950 ml)
- Sal y pimienta recién molida al gusto
- 7 tazas de setas cremini, cortadas en rodajas con Cono #4 (500 g)
- 3 tazas de col rizada, cortada en trozos pequeños (200 g)

Preparación :

1. Precalienta el wok a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las cebollas y saltea hasta que queden transparentes, aproximadamente 5 minutos.
2. Añade el ajo, las hierbas y la cebada y saltea un minuto más.
3. Añade el vino, 1 taza (240 ml) de caldo de verduras, sal y pimienta. Deja hervir a fuego lento, removiendo

ocasionalmente, hasta que la cebada haya absorbido la mayor parte del líquido.
4. Añade 1 taza (240 ml) más de caldo de verduras y deja que se absorba. Repite dos veces más con el caldo de verduras que queda.
5. Añade las setas con la última taza de caldo de verduras y cocina hasta que estén tiernas.
6. Añade la col rizada y cocina hasta que quede tierna.
7. Cuando la cebada esté blanda y la mayor parte del líquido se haya absorbido, sirve en tazones.

Consejos:

- A medida que agregues cada taza adicional de caldo de verduras, ve reduciendo la temperatura ligeramente. Cuando vayas a añadir la col rizada, la temperatura estará entre baja y media. Remueve de vez en cuando entre cada paso.

Información nutricional por ración

Calorías: 342
Grasa Total: 3g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 2mg
Sodio: 1148mg
Carbohidratos: 67g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 2g
Proteína: 13g