

Arroz de las Cinco Villas con hongos y Tuber melanosporum



4 PERSONAS



45 MINUTOS



MEDIA

Ingredientes

- 200 g de boletus 
- Una cucharada de aceite de oliva Virgen Extra 
- 4 tacitas de arroz 
- 1 l de caldo de verduras
- Un chorro de nata líquida
- 100 g de queso 
- Pimienta 
- Trufa Tuber melanosporum 
- Sal 

Nota: para los niños menores de 7 años, lavar bien el arroz antes de cocinarlo por su elevado contenido en arsénico.

Mineral que podría producir alteraciones en la salud de los más pequeños de la casa si se produce un aumento de su acumulación en el organismo.

Elaboración

1. En una sartén se pone el aceite de oliva Virgen Extra a calentar. Una vez caliente, se cocinan los boletus y dejamos que se consuma el agua que sueltan los hongos.
2. Incorporamos el arroz y echamos una pizca de sal y pimienta, vertemos una cucharada de caldo de verduras y removemos. Es un proceso lento, pues el caldo se incorpora poco a poco con la intención de que el arroz vaya perdiendo su almidón y vaya adquiriendo una consistencia más cremosa.
3. Cuando el arroz casi está en su punto añadimos la nata líquida y el queso rallado sin dejar de remover y rectificamos la sal. Cuando alcanza la textura adecuada, lo retiramos del fuego y lo dejamos reposar durante un par de minutos.
4. Servimos y rallamos o laminamos Tuber melanosporum para terminar el plato.

Descripción nutricional

Plato ideal para un día festivo en el que tenemos tiempo para cocinar.

Rico en grasas saturadas y monoinsaturadas e hidratos de carbono complejos, pero con un aporte de fibra extra y vitamina C.

Cómo combinarlo

Parrillada de pimientos rojos con otros vegetales o una ensalada sencilla.

¿QUÉ NOS APORTA ESTE PLATO?



Receta rica en hidratos de carbono complejos, almidón y fibra dietética.

