

RISOTTO DE ESPELTA COM ESPARGOS E ALCACHOFRAS, VIEIRAS E CHIPS DE BACON



INGREDIENTES

- 250 G DE ESPELTA
- 8 ESPARGOS VERDES
- 4 ALCACHOFRAS MARINADAS
- 8 VIEIRAS
- 1 CEBOLA
- 1/2 COPO DE VINHO BRANCO
- 60 CL DE CALDO DE GALINHA
- AZEITE
- 15 G DE MANTEIGA
- 4 FATIAS DE BACON
- SAL
- PIMENTA

CONFEÇÃO

1. Coloque as vieiras na taça e regue com 2 colheres de sopa de azeite. Tempere com sal e pimenta. Misture bem e coloque a marinada no frigorífico. Passe a espelta por água fria durante alguns minutos. Descasque a cebola e corte-a em pedaços. Na taça, com a lâmina picadora, deite a cebola e misture na velocidade 11 durante 10 segundos.
2. Substitua a lâmina picadora pelo acessório misturador, adicione 3 colheres de sopa de azeite e selecione o programa Cozedura Lenta P1 sem a tampa reguladora de vapor, durante 10 minutos. Quando faltarem 5 minutos, adicione a espelta. Um minuto antes do final do programa, verta o vinho branco. No final do programa, adicione o caldo de galinha e selecione o programa Cozedura Lenta P3 a 95°C durante 30 minutos com a tampa reguladora de vapor.
3. Lave e retire a parte rija dos espargos. Corte-os em 3. No final do programa, adicione os espargos à espelta e coloque as vieiras no cesto de cozedura a vapor. Feche a tampa do robot e selecione o programa Cozedura Lenta P3 a 95°C durante 20 minutos.
4. Pré aqueça o forno a 210°C. Coloque fatias de bacon sobre uma placa revestida com papel vegetal. Leve ao forno durante 8 a 10 minutos até que o bacon fique bem estalado. Coloque as fatias de bacon sobre papel absorvente e reserve. Corte as alcachofras em 2.
5. No final da cozedura, adicione a manteiga à espelta e misture delicadamente. Coloque um pouco de risotto com espargos em cada prato, dois pedaços de alcachofra e duas vieiras. Decore com uma fatia estalada de bacon e sirva de imediato.