

RISOTTO DE QUINOA COM COGUMELOS E COUVES DE BRUXELAS



CONFEÇÃO

1. Na taça colocar azeite, cebola e alho picado e refogar, com o acessório misturador P1 de Cozedura Lenta durante 5 min.
2. Adicionar os cogumelos e a couve e programar P1 de Cozedura Lenta durante 5 min.
3. Colocar o vinho e a quinoa e seleccionar o programa P1 de cozedura lenta durante 3 min.
4. Colocar a água e o vinho e seleccionar o programa P3 de Cozedura Lenta a 95°C durante 25 min com a tampa de regulação de vapor na posição adequada para risotto.
5. Adicionar a manteiga e o queijo ralado e misturar na vel.2, a 95°C, durante 2 min.
6. Retirar da taça, aguardar 2 minutos e servir.
8. Fica fantástico acompanhado de "fatias" de abacate temperado e regado com sumo de limão.

INGREDIENTES

- 1/2 CEBOLA
- 2 DENTES DE ALHO
- AZEITE Q.B.
- 100 G COGUMELOS FRESCOS
- 6-8 COUVES DE BRUXELAS ARRANJADAS
- 100 G DE VINHO BRANCO
- 300 G DE CALDO DE LEGUMES (OU ÁGUA)
- 150 G DE QUINOA VERMELHA PREVIAMENTE DEMOLHADA
- 1 COLHER DE SOPA DE MANTEIGA
- QUEIJO DA ILHA PARA SERVIR
- ABACATE (OPCIONAL)
- OVO ESTRELADO SEM GORDURA (OPCIONAL)
- SUMO DE LIMÃO (OPCIONAL)