



RISOTTO DE BETARRAGA CON CAMARONES Y ESPÁRRAGOS SALTEADOS

Ingredientes

Risotto

- 1 Cucharada de aceite de oliva
- ¾ Taza de arroz arbóreo / o arroz de gran corto
- ¼ Taza de vino blanco
- ½ Tableta de caldo de verduras MAGGI®
- 600 ml de agua caliente
- 1 Betarraga mediana cocida
- ½ Taza de queso parmesano rallado
- 2 Pizcas de pimienta



Dificultad:
Media



Porciones:
2



Tiempo:
40 minutos

Información Nutricional

Energía:	569 Kcal
Proteínas:	25.6 g
Grasa Total:	18.6 g
Colesterol:	42 mg
H. de Carbono:	71.2 g
Fibra Dietética:	4,2 g
Sodio:	979 mg

Camarones y Espárragos

- ½ Cucharadita de mantequilla
- ½ Diente de ajo
- 1 Taza de camarones ecuatorianos limpios
- 1 Pizca de pimienta
- ¼ Cucharadita de ralladura de jengibre
- 1 Limón
- ½ Paquete de espárragos

Preparación

1.- Calienta a fuego medio-bajo el aceite de oliva en una sartén con el arroz y dale temperatura removiendo de vez en cuando. Vierte de una vez el vino blanco y espera a que se evapore. Baja el fuego y comienza a agregar poco a poco el caldo de verduras MAGGI previamente disuelto en el agua caliente, a medida que se vaya evaporando agrega más caldo removiendo constantemente la preparación durante 20 minutos hasta cocer el arroz al dente.

2.- Una vez listo, deja la betarraga en una procesadora 1-2-3 o mini pimer y procesa hasta moler completamente.

Agrega esta molienda al arroz y mezcla, condimenta con pimienta a gusto y finaliza con el queso parmesano rallado, revuelve hasta juntar bien.

3.-Para los camarones y espárragos, calienta otra sartén con la mantequilla y agrega el ajo machacado. Espera a que tome temperatura y agrega los camarones, saltea durante solo unos segundos y condimenta con pimienta, una pizca de sal, la ralladura de jengibre y jugo de limón. Una vez cocidos “que estén rosados y firmes” retíralos y en esa misma base cocina los espárrago hasta dejarlos a dente. Una vez todo listo, sirve el risotto con los camarones y los espárragos recién hechos.

