

Risotto de quinoa

INGREDIENTES

● CALABAZA EN DADOS	800GR	● CALDO DE POLLO	450ML
● AOVE	70ML	● PARMESANO	45GR
● CHAMPIÑONES PORTOBELLO	3 UNIDADES		
● PEPITAS DE CALABAZA	30GR		
● HOJAS DE SALVIA	1 PUÑADO		
● CEBOLLA	1 UNIDAD		
● AJO	3 DIENTES		
● QUINOA	180GR		

PREPARACIÓN

- PRECALENTAR EL HORNO A 200°C CON VENTILADOR.
- COLOCAR LA CALABAZA EN UNA BANDEJA PREVIAMENTE FORRADA Y ROCIAR CON 1 CUCHARADA DE ACEITE. SALPIMENTAR Y REMOVER PARA CUBRIRLA.
- COLOCAR LOS CHAMPIÑONES EN LA SEGUNDA BANDEJA FORRADA Y ROCIAR CON 1 CUCHARADA DE ACEITE. SAZONAR. HORNEAR DURANTE 20 MINUTOS O HASTA QUE ESTÉN TIERNOS. AÑADIR LAS PEPITAS Y LA SALVIA A LA BANDEJA DE LOS CHAMPIÑONES EN LOS ÚLTIMOS 5 MINUTOS DE COCCIÓN Y HORNEAR HASTA QUE LA SALVIA ESTÉ CRUJIENTE.
- MIENTRAS TANTO, CALENTAR EL ACEITE RESTANTE EN UNA SARTÉN GRANDE Y PROFUNDA A FUEGO MEDIO-ALTO. COCINAR LA CEBOLLA Y EL AJO DURANTE 3 MINUTOS O HASTA QUE SE ABLANDEN.
- AÑADIR LA QUINOA Y COCINAR DURANTE 1 MINUTO PARA CUBRIR LOS GRANOS. AÑADIR EL CALDO Y LLEVAR A EBULLICIÓN. REDUCIR EL FUEGO A MEDIO-BAJO Y COCINAR A FUEGO LENTO, TAPADO, DURANTE 15 MINUTOS O HASTA QUE LA QUINOA ESTÉ COCIDA Y EL LÍQUIDO SE HAYA EVAPORADO.
- INCORPORA LA MITAD DEL PARMESANO A LA MEZCLA DE QUINOA Y, A CONTINUACIÓN, AÑADA LA CALABAZA Y LA MEZCLA DE SETAS, RESERVANDO LA MITAD DE LAS HOJAS DE SALVIA Y LAS PEPITAS. SAZONAR.
- DIVIDIR EL RISOTTO EN CUENCOS. CUBRIR CON LA SALVIA Y LAS PEPITAS RESERVADAS, ESPOLVOREAR CON EL PARMESANO RESTANTE Y LA GRANADA Y SERVIR