Risotto de calabaza, huevo poché y ensalada



Tiempo de preparación: 30 Min

Ingredientes

Pimienta: A gusto
Sal Marina: A gusto
Caldo de verduras: Cantidad necesaria
Queso Parmesano: 25 grs.
Calabaza: 1 Unidad
Puerro: 2 Tallos
Vinagre: 1 cda.
Cebolla: 1 Unidad
Huevo: 1 Unidad
Zapallo: 1 Unidad
Radicheta: 1 Paquetes
Arroz Carnaroli: 200 g

Preparación de la Receta

- Pele la **calabaza** y córtela en *brunoise*
- Corte el *puerro* en *brunoise*.
- Pele la *cebolla* y córtela en *brunoise*.
- Pele el *zapallo* y córtelo en cubos regulares, acomódelos en una placa para horno, humedezca con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta, cubra la placa con papel aluminio y cocine en horno precalentado hasta que estén tiernos, luego quite el papel y cocínelos unos minutos mas hasta que se tuesten.

Armado

- En una *cacerola* caliente con una pizca de aceite de oliva sude la *cebolla* junto con el *puerro* a fuego lento, sazone con sal, cocine hasta que estén transparentes, incorpore luego el *arroz* y una vez que el *arroz* este nacrado agregue la *calabaza*, mezcle continuamente y desglase con vino blanco, una vez que se evapore el alcohol añada de a poco el caldo de verduras caliente, mezcle continuamente
- Terminada la cocción del risotto espolvoree el queso parmesano rallado, mezcle, retire del fuego y añada hilos de aceite de oliva.
- Coloque una *cacerola* con agua al fuego, una vez caliente pero sin llegar al punto de hervor agregue el *vinagre* y sal, con una cuchara de madera revuelva para que el agua gire y

vuelque dentro de la *cacerola* el **huevo** sin cáscara, cocínelo a fuego mínimo durante 3 a 5 minutos

Presentación

- Sirva en un plato hondo una porción de risotto de *calabaza* y en el centro acomode el *huevo* poché.
- Acompañe con una ensalada de hojas de *radicheta* y cubos de *zapallo* asados.

Tips

- Verduras amarillas o naranjas, grupo de los carotenoides, ej

- *Zapallo*, *zanahoria*, *calabaza*, etc.
- Aportan muchos antioxidantes.
- Proveen vitamina A o betacarotenoides.
- Mejora el sistema inmunológico y la vista.
- Aumenta las defensas.

- Sugerencias

- Variar los tipos de cocción
- Preferentemente en trozos en lugar de puré, porque aumente la saciedad.

- Arroz

- Hidrato de carbono
- Al dente, aporta mayor sensación de saciedad.
- Sumarle proteínas y vitaminas del caldo de verdura.

- Sugerencia

- Elegir el integral por su mayor aporte de fibra.

- Huevo

- Aporta aminoácidos esenciales que el cuerpo no produce.
- Tiene betacaroteno y acido graso monoinsaturado en la yema.
- Brinda saciedad.
- Su consumo impacta levemente en el colesterol en sangre
- Evitar el consumo frito.

Consulta la receta original en
https://elgourmet.com/recetas/risotto-de-calabaza-huevo-poche-y-ensalada