



## RISOTTO DE GAMBAS Y ESPÁRRAGOS

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 1200 ml de caldo de pescado o pollo
- 375 g de espárragos frescos
- 450 g de gambas grandes peladas sin hilo intestinal
- 280 g de arroz
- 20 g de aceite de oliva
- 1 unidad de cebolla
- 1 diente de ajo
- 10 hojas de albahaca fresca picada
- sal
- pimienta

### LA PREPARACIÓN

- Lleva el caldo a ebullición en una cazuela. Echa los espárragos y hiérvelos 3 minutos hasta que estén tiernos. Cuélalos, reservando el caldo, y enfríalos bajo el chorro de agua fría. Escúrralos y reservalos. Vuelva a poner el caldo en la cazuela y déjalo hirviendo a fuego lento mientras preparas el risotto.
- En una cazuela grande de base gruesa, calienta el resto del aceite y sofríe la cebolla picada a fuego medio, removiendo de vez en cuando, 5 minutos, hasta que esté tierna. Echa el ajo picado y sofríelo 30 segundos. Baja el fuego, agrega el arroz y remuévelo bien.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 62 g	Grasas 7.2 g
Kcal 380	Proteínas 15.5 g

Rehógalo, sin dejar de remover, 2 o 3 minutos o hasta que esté transparente.

- Vierte el caldo, cucharón a cucharón, removiendo tras cada incorporación hasta que el arroz esté cocido.
- Sube el fuego a temperatura media y cueza el arroz 20 minutos o hasta que el caldo se haya consumido y el arroz esté cocido. Añade las gambas y los espárragos con el último cucharón .
- Retira la cazuela del fuego, incorpora la albahaca y salpimenta.