



RISOTTO CON ATÚN Y PIÑONES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 40 g de aceite de oliva
- 1 unidad de cebolla
- 280 g de arroz
- 1200 ml de caldo de pescado
- 225 g de atún en lata
- 10 unidades de aceitunas negras sin hueso
- 1 unidad de pimienta
- 5 g de perejil
- 5 ml de vinagre de vino
- 50 g de piñones
- 1 diente de ajo
- 225 g de tomate picado, pelado y sin pepitas
- 40 g de queso parmesano

LA PREPARACIÓN

- En una cazuela, agrega 2 cucharadas de aceite, echa la cebolla previamente picada y rehógala, hasta que empiece a dorarse. Baja el fuego, agrega el arroz y remuévelo bien para que se impregne del aceite. Rehógalo, removiendo, hasta que los granos estén transparentes. Vierte el caldo, cucharón a cucharón, removiendo tras cada incorporación hasta que el arroz se embeba y esté cocido. Sazona a gusto.
- Mientras se cuece el arroz,



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 64.5 g	Grasas 32 g
Kcal 661	Proteínas 26.5 g

desmenuza el atún en un bol y mézclalo con las aceitunas, el pimiento a rodajitas, el perejil y el vinagre.

- Calienta el resto del aceite en una sartén. Echa los piñones y el ajo. Sofríelos sin dejar de remover. Añade el tomate y mézclalo bien. Prosigue la cocción a fuego medio 3 o 4 minutos. Agrega la mezcla de tomate a la del atún y remuévelos.
- Incorpora seta mezcla al risoteo 5 minutos antes de finalizar el tiempo de cocción.
- Retira el risotto del fuego cuando el arroz haya absorbido todo el caldo.
- Remueve bien, añade el queso y vuelve a remover hasta que se haya fundido.