

RISOTTO AL CURRY CON HEURA AGRIDULCE



Receta

Ingredientes

- 1 bolsa o bandeja de Risotto al Curry Trevijano
- 320 ml de zumo de naranja natural
- 2 cdas de salsa tamari o soja
- 2 cdas de harina de maíz o maizena
- 1/2 pimiento rojo
- 2 cdas de sirope de agave
- 2 dientes de ajo picado
- 1/2 cebolla picada
- 250 g de Heura
- 3 cdas de AOVE
- 4 g de sal
- Perejil fresco

Preparación

1 – Mezclamos y batimos el zumo de naranja, la salsa tamari o salsa de soja, la harina de maíz y 1/4 del pimiento rojo en el vaso de la batidora durante 3 minutos.

2 – Picamos los ajos y salteamos en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva. Añadimos la cebolla picada, bajamos un poco el fuego y dejamos pochar durante 2 mins.

3 – Agregamos entonces al ajo y la cebolla, el cuarto de pimiento rojo que nos queda, muy picadito, la Heura cortada a trocitos y la mezcla anterior. Cocinamos a fuego medio unos 6 minutos y añadir el sirope de agave. Removemos un par de minutos más o hasta que veamos que reduce la salsa.

4 – En una cazuela, calentamos el aceite de oliva, añadimos el risotto y removemos con energía 2 minutos. Añadimos también la sal y la mezclamos bien.

5 – Vamos vertiendo sobre el risotto 750 ml de agua caliente poco a poco, removiendo bien para que quede meloso, durante unos 20 minutos, a fuego medio. Servimos, ¡Y a disfrutar!



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	845 kJ 201 kcal
Grasas (g)	4,8
de las cuales Saturadas (g)	0,8
Hidratos de carbono (g)	25,4
Fibra alimentaria (g)	2,7
Proteínas (g)	8
Sal (g)	0,9



Risotto al Curry