



Receta

Ingredientes

- 1 paquete de Risotto de otoño
- 200 g de calabaza butternut a láminas finas
- 200 g de queso ricotta
- 200 ml de vino blanco
- 12 hojas de col fresca
- 3 ramitas de cebollino fresco
- 2 cucharadas de Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)

Preparación

1 – En una cazuela calentar el aove y añadir el paquete de risotto de otoño, remover bien, añadir sal y vino blanco. Dejar que evapore el vino, añadir 750 ml de agua caliente poco a poco, remover para que quede meloso varias veces y cocinar 25 minutos a fuego medio.

2 – Mientras tanto, lavar y separar las hojas de col, quitar las partes duras. Hervir 1 minuto en agua caliente, y rápidamente pasar a un bol de agua fría con hielo, ya la tendremos blanqueada y con su precioso color. Sinó también se puede consumir cruda. Secar bien con una servilleta y reservar. Precalear el horno a 180º C.

3 – Pelar la calabaza a láminas finas con un pelador , o cortarlas muy finitas. Distribuir las láminas sobre la bandeja de horno con papel vegetal sin apilarse, y hornear 10 minutos. Sacar y enfriar. Por último, servir las hojas de col, y rellenar con una parte de risotto en el centro, agregar queso ricotta , cubrir con cebollino y chips de calabaza y enrollar la hoja.



40'



Risotto de Otoño

Información nutricional

100 g

Valor energético	713,98 kJ 169,56 kcal
Grasas (g)	3,57
de las cuales Saturadas (g)	1,12
Hidratos de carbono (g)	33,01
de los cuales azúcares	0,82
Fibra alimentaria (g)	1,25
Proteínas (g)	5,11
Sal (g)	0,98