



Risotto de Bacalhau Desfiado com Parmesão Ralado



Ingredientes

- 1 emb. de Bacalhau Desfiado Pescanova
- 3 cebolas pequenas
- 3 chávenas de chá de arroz arbóreo
- 1/4 copo de vinho branco
- queijo parmesão q.b.
- sal e pimenta q.b.
- orégão frescos



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 30-
60 min



Nº de pessoas
5 ou +
Pessoas

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
330,9 Kcal	40,1 g	15,8 g	11,4 g

Preparação

1. Coza o Bacalhau Desfiado juntamente com uma cebola e uma folha de louro. Coe o caldo e reserve.
2. Aqueça o azeite num tacho, junte a cebola laminada e, assim que estiver translúcida, adicione o arroz. Refresque com o vinho branco e espere que o vinho evapore.
3. Regue com uma concha de caldo de bacalhau, sempre quente, e mexa sem parar até o arroz absorver o caldo na totalidade. Repita a operação até o arroz estar cozido. Junte o bacalhau desfiado e envolva-o cuidadosamente.
4. Rale o queijo parmesão sobre o risotto, polvilhe com pimenta moída (opcional) e aromatize com orégão frescos.

[tshdnbs-9]

Produtos Associados



Bacalhau Desfiado

400 g