



## Recetas del Chef Pepin

### **ARROCES**

#### **RISOTTO DE ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS**

##### *INGREDIENTES:*

- 1/2 Libra de espinacas
- 2 Cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cebolla
- 6 Onzas de champiñones
- 1 Calabacín
- 2 Dientes de ajo
- 8 Onzas de arroz integral
- 2 Tazas de agua
- 1 Pizca de sal
- 4 Cucharadas de queso parmesano
- Orégano al gusto,
- Pimienta

##### *PROCEDIMIENTO:*

Cocina las espinacas al vapor durante unos 5 minutos.

En una sartén, saltea con un poco de aceite de oliva la cebolla, los champiñones y un calabacín, todo bien cortadito durante unos cinco minutos (debe quedar "al dente").

Luego, añade dos dientes de ajo bien picaditos.

Pon a hervir el arroz integral con las tazas de agua y una pizca de sal durante 45 minutos.

Cuando falten unos 20 minutos, añade la espinaca bien cortadita, orégano al gusto, pimienta y el salteado de verduras.

Chef Pepin



## Recetas del Chef Pepin

Finalmente, colócale 4 cucharadas de queso parmesano bien rallado.