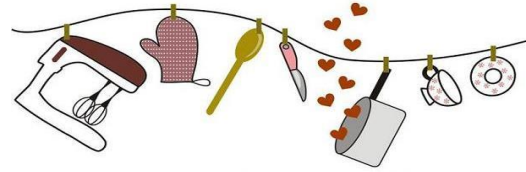


RISOTO DE COUVE-FLOR



Dica da Cozinha Experimental

Ingredientes

- 1 xícara (chá) de arroz integral
- 1 couve-flor
- 1 alho-poró pequeno
- 3 colheres (sopa) azeite de oliva
- Sal
- Água

Modo de preparo

Refogue, numa panela pequena, o arroz no azeite. Acrescente duas xícaras (chá) de água e sal a gosto. Cozinhe o arroz por 45 minutos.

Enquanto isso, corte e lave a couve-flor. Coloque-a para ferver com duas xícaras (chá) de água por dez minutos (ou até que a couve fique bem macia). Acrescente um pouco de sal. Bata a couve-flor cozida no liquidificador com a água do cozimento e reserve.

Lave o alho poró e corte-o em pequenos pedaços. Refogue o alho poró no azeite por dois minutos e adicione o creme de couve-flor. Misture o creme ao arroz já cozido.

* O creme de couve-flor dá textura de creme de leite a preparação, porém, sem gordura, e com mais fibras e vitaminas!

* Se desejar, acrescente iscas de frango grelhado na manteiga, como opção proteica do prato.

