

'Risotto' de verduras y bacalao (textura modificada)



Ingredientes (para 1 ración)

- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1/4 de calabacín
- 1/2 zanahoria
- 60 g de bacalao desalado
- 25 g de queso tipo parmesano
(con o sin lactosa, según tolerancia)
- 25 g de mantequilla (con o sin lactosa, según tolerancia)
- 50 g de arroz
- 100 ml de caldo de verduras
- Sal

Elaboración

1. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se dore.
2. Añadir el calabacín y la zanahoria pelados y picados, y sofreír.
3. Incorporar el arroz y remover durante un minuto.
4. Añadir una cuarta parte del caldo de verduras, que previamente se ha calentado.
5. Incorporar el resto del caldo poco a poco.
6. A media cocción, añadir el bacalao cortado a tacos.
7. Después de quince minutos, apagar el fuego, añadir el queso parmesano y la mantequilla, y remover hasta que ligue.
8. Poner la elaboración en un recipiente alto, añadir un poco de agua o caldo, y triturarlo todo.
9. Salar y colar para obtener un resultado más fino.

Recomendaciones

En caso de ileostomía de alto débito o diarrea, preparar sin mantequilla y con un queso sin lactosa o directamente sin queso.