

Risoto de legumes e bacalhau (textura modificada)



Ingredientes (para 1 porção)

1/2 cebola	50 g de arroz
1 dente de alho	100 mL de caldo de legumes
1/4 de abobrinha	Sal
1/2 cenoura	
60 g de bacalhau dessalgado	
25 g de queijo tipo parmesão (com ou sem lactose, conforme a tolerância)	
25 g de manteiga (com ou sem lactose, conforme a tolerância)	

Preparo

1. Refogar a cebola e o alho até que a cebola doure.
2. Acrescentar a abobrinha e a cenoura descascadas e picadas; refogar.
3. Adicionar o arroz e mexer durante 1 minuto.
4. Despejar um quarto do caldo de legumes, previamente aquecido.
5. Incorporar o resto do caldo pouco a pouco.
6. Cozinhar o arroz durante uns 15 minutos.
7. No meio do cozimento, acrescentar o bacalhau cortado em cubos.
8. Depois de 15 minutos, apagar o fogo, adicionar o queijo parmesão e a manteiga; mexer até ficar ligado.
9. Colocar a preparação em um recipiente alto, adicionar um pouco de água ou caldo e bater tudo com mixer ou liquidificador.
10. Colocar sal e coar para obter um resultado mais fino.

Recomendações

Em caso de ileostomia de alto débito ou diarreia, preparar sem manteiga e com um queijo sem lactose ou completamente sem queijo.