

Risoto de legumes e bacalhau



Ingredientes (para 1 porção)

½ cebola

1 dente de alho

¼ de abobrinha

½ 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)

50 g de arroz

100 mL de caldo de legumes

Sal

Pimenta

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. Corrigir o sal e a pimenta.

Recomendações

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