

You don't have to stir this dark and handsome risotto, but it'll stir you

Você não tem que agitar este risoto moreno e bonito, mas vai agitar você

By [Ellie Krieger](#) September 25



Arroz preto Risotto. (Dixie D. Vereen / For The Washington Post)

Na minha cozinha, o preto é a nova marrom - quando se trata de arroz, de qualquer maneira.

Conhecido como "longevidade" ou arroz "tributo", nos tempos antigos era reservado exclusivamente para o imperador chinês e banido para as massas - agora é fácil, e muito legal, de encontrar.

Ainda assim, arroz preto tem um apelo exótico, incomum e, quando trocados por arroz integral mais-mundano, transforma um prato com sua dramática tonalidade púrpura-ébano.

Ellie Krieger é um colunista de alimentação saudável para a seção Vida do The Washington Post local, e escreve uma receita Nutrir semanal para seção do The Washington Post Alimentos.

Ela é uma nutricionista, nutricionista e autor.

Seu livro de receitas mais recente é "weeknight Wonders Delicioso, Jantares saudáveis em 30 minutos ou menos."

É um grão inteiro que gosto, e cozinheiros, bem como arroz integral, com um sabor ligeiramente mais aloprado e delicioso chewiness.

Arroz preto não só levanta a aposta visualmente e tastewise mas também tem mais benefícios para a saúde do que o arroz integral já nutricionalmente embalado.

O composto que dá a sua cor é a mesma encontrada em mirtilos, antocianina, que protege contra a inflamação pensado para estar na origem de muitas doenças.

Você pode contemplar esse bônus saudável, ou não, como você entrar neste risoto arroz preto suntuoso.

Para fazer isso, basta suavizar um pouco de cebola no azeite, em seguida, misture o arroz até que ele é revestido e levemente tostado.

Adicione um pouco de vinho branco, e, uma vez que é absorvida, adicione gradualmente caldo quente aproximadamente 3/4 de copo de cada vez, até que cada adição é absorvida.

Ao contrário da crença popular, você não precisa de mexer constantemente risoto.

Você precisa stand by, embora, para trabalhar no próximo concha de caldo antes de o anterior é completamente absorvido.

Esse processo permite que o amido para ser lançado a partir do grão de modo que o prato sai decadently cremosos e, graças ao arroz preto, desenvolve uma profunda cor-roxa impressionante.

É simples e clássica temperada com queijo parmesão, manjericão, sal e pimenta, para um prato principal que você pode desfrutar de todo o coração.

Livro de receitas mais recente de Krieger é "weeknight Wonders:

Jantares saudáveis deliciosas em 30 Minutos ou Menos" (Houghton Mifflin, 2013).

Ela blogs e oferece um boletim semanal em www.elliekrieger.com.

Imprimir, taxa e dimensionar a receita no nosso localizador Receita:

Arroz preto Risotto

4 porções

Use caldo de legumes em vez de caldo de galinha para fazer o prato vegetariano.

Arroz preto está disponível no Whole Foods Markets e alguns outros / lojas de produtos naturais orgânicos.

Ingredientes

6 xícaras sem-sal adicionado caldo de galinha

1 colher de sopa de azeite

1 cebola média cortada em cubos pequenos (1 xícara)

1 1/2 xícaras de arroz preto (também chamado de arroz proibido, ver nota introdutória)

Vinho branco seco 1/2 xícara, como pinot grigio

1/2 colher de chá de sal

Pimenta do reino moída

1/4 a 1/2 xícara de queijo ralado Parmigiano Reggiano, além de mais para guarnecer

1/2 xícara embalado folhas de manjericão fresco, empilhado, rolado firmemente e corte em tiras finas (chiffonade)

Degraus

Aqueça o caldo em uma panela média em fogo médio-alto até ficar bem quente, mas não fervente.

Reduza o aquecimento para baixo; manter quente, enquanto você faz o risoto.

Aqueça o óleo em uma panela grande ou frigideira grande e profundo em fogo médio.

Uma vez que os shimmers óleo, adicione a cebola e mexa para revestir.

Cozinhe até ficarem macios, cerca de 4 minutos, em seguida, misture o arroz até revestido uniformemente.

Cozinhe por 1 minuto, em seguida, adicione o vinho; reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe até que o vinho é quase completamente absorvida, cerca de 3 minutos.

Adicionar cerca de 3/4 xícara de caldo quente, mexendo sempre até que o caldo é quase completamente absorvida, 6 a 7 minutos.

Repita com o caldo restante, adicionando cerca de 3/4 de copo de cada vez, até que o arroz esteja macio, mas ainda um pouco mastigável e o prato é cremoso aparência, cerca de 50 minutos total.

Retire do fogo e misture a 1/2 colher de chá de sal, uma pitada de pimenta e leve a 1/2 xícara de queijo.

Divida entre amplos, bacias rasas individuais.

Decore com queijo adicional e o manjericão.

Nutrition | Per serving: 390 calories, 13 g protein, 61 g carbohydrates, 11 g fat, 3 g saturated fat, 45 mg cholesterol, 590 mg sodium, 5 g dietary fiber, 2 g sugar.

Recipe tested by Bonnie S. Benwick; e-mail questions to food@washpost.com nutrição | Por porção: 390 calorias, 13 g de proteína, 61 g de carboidratos, 11 g de gordura, 3 g de gordura saturada, colesterol 45 mg, 590 mg de sódio, 5 g de fibra dietética, 2 g de açúcar.

Receita testada por Bonnie S. Benwick; perguntas e-mail para food@washpost.com

https://www.washingtonpost.com/lifestyle/food/you-dont-have-to-stir-this-dark-and-handsome-risotto-but-itll-stir-you/2015/09/25/e110298e-605f-11e5-8e9e-dce8a2a2a679_story.html

30 Novembro de 2015

Mkmouse