

# Risotto de pollastre i bròquil



## Ingredients per a 2 persones

- 2 tasses de cafè d'arròs
- 200 g de bròquil
- 1 pit de pollastre desossat
- 1/2 ceba
- 1/2 litre de brou de pollastre
- 2 cullerades de formatge parmesà ratllat
- 2 cullerades d'oli d'oliva
- Sal

## Estris necessaris



Fogons



Olla



Cassó



Paella



Taula de tallar



Cullera i ganivet



Escorredora



Tassa de cafè



Escumadora



## Elaboració

- 1 En una olla poseu a bullir aigua amb una mica de sal.
- 2 Agafeu el bròquil, traieu-ne el tronc i talleu-ne les flors a trossos petits. Renteu-les amb aigua de l'aixeta en una escorredora.
- 3 Afegiu el bròquil a l'aigua bullint i deixeu-lo coure durant uns 10 minuts aproximadament, fins que estigui tou. Amb una escumadora traieu-lo i reserveu-lo.
- 4 Mentre bull, talleu la ceba i el pollastre a daus.
- 5 Poseu una paella gran al foc amb una mica d'oli i coeu el pollastre amb una mica de sal fins que s'enrosseixi. Traieu-lo i reserveu-lo.
- 6 En un cassó o olla petita, on farem el risotto, poseu una mica d'oli i fregiu la ceba durant 5 minuts. Passat aquest temps afegiu-hi el brou de pollastre. Quan bulli, tireu-hi l'arròs. Deixeu-lo coure durant 14 minuts, remenant i vigilant que el brou no es consumeixi. Vigileu que l'arròs quedi cremós, sense excés ni falta de brou.
- 7 Afegiu a l'arròs cuit el pollastre, el formatge parmesà i el bròquil i remeneu. Deixeu-ho coure 1 minut més i serviu-ho.

## Sabies que...

Aquesta recepta es pot fer servir com a plat únic, ja que conté una farinaci, l'arròs, que aporta energia; una hortalissa, el bròquil, que és font de vitamines, minerals i fibra, i proteïna, el pollastre, que té sobretot una funció constructora.

### IDEES

Les possibilitats de preparació del risotto són molt variades, podeu fer servir qualsevol altra hortalissa, com ara carbassó, pebrot...

