

Risoto vegetariano

Risoto vegetariano

1 Xicara de palmito cortado em rodelas

1 Xicara de ervilhas frescas ou de lata

½ xicarade glúten cozido e cortado

2 colher (sopa) de molho japonês

2 colher (sopa) de óleo

½ quilo de arroz cru

½ quilo de tomate

2 ovos cozidos

Azeitonas pretas

Cozinhar o arroz. Em separado, dourar o glúten no óleo com o molho japonês.

Adicionar o socado, e depois o tomate batido no

liquidificador. Deixar cozinhar um pouco; juntar o palmito cozido e cortado em

rodelas, e as ervilhas. Quando tudo estiver fervendo, retirar e juntar os ovos

cortados em rodelas. Colocar o arroz num pirex untado e espalhar por cima o

molho. Enfeitar com azeitonas e Colocar ao forno só por uns 10 minutos.

Esse risoto também pode ser feito com trigo Bulgor em lugar do arroz. Usar assim:

juntar 2 xícaras de trigo Bulgor lavado e deixar refogar um pouco; juntar sal e 2 xícaras de água quente. Deixar no fogo

até ferver; tapar bem a panela, tirar do fogo e embrulhar bem em folhas de jornal;

deixar assim por 30 minutos e estará cozido e solto como arroz.