



# Risotto Español con Langostinos

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

## INGREDIENTES

- 1 chalote cortado en rodajas finas
- 1 cucharada de mantequilla, más 1 cucharadita de mantequilla por separado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de arroz arborio
- 2 cucharaditas de paprika
- 2 tazas de caldo de pollo
- 8 a 10 tallos de espárrago
- ½ taza de chícharos frescos, congelados o en lata. (si usa chícharos en lata, enjuáguelos y escúrralos).
- ½ libra de langostinos grandes pelados y desvenados
- Jugo de 1 limón
- Queso parmesano rallado a gusto

## INDICACIONES

1. Fría suavemente el chalote en 1 cucharada de mantequilla antes de agregar el ajo.
2. Agregue el arroz y la paprika a la sartén, asegurándose de que el arroz esté bien cubierto con la mantequilla y las especias.
3. Agregue 1 taza de caldo de pollo al arroz y mezcle.
4. Mida ½ taza de caldo de pollo y sepárela. Agregue lentamente el caldo restante en incrementos de ½ taza, mezclando entre cada una. Espere hasta que el arroz haya absorbido el líquido casi completamente antes de agregar la siguiente ½ taza.
5. Quite el cuarto inferior de los espárragos y pique el resto, con cuidado de reservar las puntas.
6. Agregue los espárragos en rodajas (sin las puntas) y los chícharos al arroz. Agregue la última ½ taza de caldo y mezcle.
7. En otra sartén, fría las puntas de espárrago y los langostinos en la cucharadita de mantequilla restante.
8. Cuando el risotto esté casi listo, agregue el jugo de limón y una generosa lluvia de queso parmesano.
9. Sírvalo en tazones, y coloque los langostinos y las puntas de espárrago sobre el arroz.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (335g)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>300</b>
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 440mg	19%
Total Carbohydrate 47g	17%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 16g	
Vitamin D 0mg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 417mg	8%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

