

Risotto de Abóbora e Presunto Cru

Sugestão de combinação deliciosa para risotto, que leva abóbora, presunto cru e sálvia!



Combinação de ingredientes para risotto é algo que realmente amo fazer, e a prova está nas várias receitas disponíveis no blog ([que você pode conferir neste link aqui](#)). O preparo é sempre o mesmo, mas replico para quem não conhece.

O diferencial deste risotto é que leva **abóbora**, presunto cru e sálvia. Sabores um pouco contrastante, mas que oferecem um resultado saboroso e nutritivo. Espero que apreciem e me contem se aprovam esta receita! Quantidade de ingredientes para duas pessoas.

Receita de Risotto de Abóbora, Presunto Cru e Sálvia

Ingredientes

- 300 g de **abóbora**;
- 8 fatias de presunto cru;
- 10 folhas de sálvia;
- 3/4 de xícara de arroz arbóreo;
- 1/2 cebola;
- 1 dente de alho;
- 1/2 copo de vinho branco;
- 500 ml de caldo de legumes;
- 1 colher de sopa de manteiga;
- 50 g de queijo parmesão ralado;
- Sal e pimenta branca a gosto.

Modo de preparo

Comece o risoto preparando a **abóbora**. Optei por descascar, cortar em cubos e assar em forno médio com um fio de azeite. Assei em forno com temperatura média até que ficassem macias, pois penso que é mais difícil legumes duros como este chegarem ao ponto de cozimento ao mesmo tempo que o arroz. Assim tenho garantia de que estarão bem cozidos.



Enquanto isso, refoguei a cebola na manteiga e quando esta cozinhou, adicionei o dente de alho picado (sempre descarte o miolo se não quiser que o sabor dele domine). Refogue por mais dois minutos e adicione o arroz. Misture bem e adicione o vinho. Mexa até que o vinho evapore, antes de começar a adicionar o caldo de legumes (eu geralmente uso meio caldo pronto dissolvido em água quente. Não tem muito sabor, mas é justamente para evitar exagerar no sal, já que o queijo e o presunto tem sal).



Enquanto isso, em uma frigideira a parte, refogue brevemente as fatias de presunto cru cortadas grosseiramente. Quando estiver pronto, desligue. Siga cozinhando o arroz, adicionando uma concha de caldo por vez e mexendo até que o líquido

evapore, antes de colocar mais caldo.

Quando a **abóbora** estiver assada (macia), retire do forno. Adicione metade dela quando o arroz estiver quase *al dente*, a outra parte entra quando o arroz estiver cozido. Neste mesmo momento, adicione também as folhas de sálvia limpas e picadas finamente.



Se acabar o caldo e o arroz ainda não estiver no ponto, adicione mais água aos poucos. Quando ele estiver no ponto de cozimento de sua preferência, adicione o presunto, o restante da **abóbora** e metade do queijo ralado. Prove e adicione mais

sal e pimenta, se achar necessário. O risoto deve ser cremoso, servido quente e sempre pode adicionar um pouco mais de queijo ralado para finalizar.

