



# Risotto de Choquinhos, Abóbora Assada e Alecrim



Dificuldade

Fácil



Tempo

Entre 15-30 min



Nº de pessoas

4 Pessoas

## Ingredientes

- 1 embalagem de **Choquinhos Limpos 500g Pescanova**
- 1 chalota
- 300g de arroz arbóreo (ou outro arroz para risotto)
- 100ml de vinho branco
- 100g de queijo parmesão ralado
- 1 abóbora hokkaido média
- 1 ramo de alecrim fresco
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Sal e pimenta preta q.b.
- Azeite q.b.

## Preparação

1. **Preparar os Choquinhos Limpos:** Descongele os **Choquinhos Limpos**, passe por água fria corrente, escorra bem e seque com papel absorvente. Tempere com sal e reserve.
2. **Preparar a abóbora:** Com uma faca, corte uma "tampa" na parte superior da abóbora e remova as sementes, os fios internos e a maior parte da polpa, deixando uma camada fina de aproximadamente meio centímetro junto à casca. Esculpa o exterior da abóbora (olhos, nariz e boca) com cuidado, sem perfurar a polpa interna. Corte a polpa retirada em pedaços pequenos e espalhe-os numa assadeira. Tempere com sal, pimenta preta moída na hora e folhas de alecrim. Regue com azeite e assar em forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos, ou até a abóbora ficar macia e dourada.
3. **Saltear os Choquinhos Limpos:** Aqueça azeite e 1 colher de sopa de manteiga numa frigideira grande. Saltei os **Choquinhos Limpos** por 8 a 10 minutos, até estarem bem cozidos. Retire e reserve-os quentes.
4. **Preparar o risotto:** Na mesma frigideira, amoleça a chalota picada no azeite dos **Choquinhos Limpos**. Adicione o arroz e mexa até ficar translúcido. Acrescente o vinho branco e deixe evaporar, mexendo sempre. Adicione água quente ou caldo de legumes, apenas cobrindo o arroz, e continue mexendo em lume brando. Vá adicionando mais líquido conforme o arroz for absorvendo, cozinhando por cerca de 15 minutos, até o arroz estar al dente.
5. **Finalizar o risotto:** Junte 1 colher de sopa de manteiga, 75g de queijo parmesão ralado e a abóbora assada, esmagada com um garfo. Misture bem até o risotto ficar cremoso. Adicione os **Choquinhos Limpos** (reserve alguns para decoração) e envolva delicadamente.
6. **Finalizar o prato:** Coloque o risotto dentro da abóbora escavada. Decore com os **Choquinhos Limpos** reservados, salpique o restante queijo parmesão e um pouco de alecrim fresco. Sirva de imediato.

Desfruta deste **Risotto de Choquinhos com Abóbora Assada e Alecrim**, um prato visualmente encantador e cheio de sabor. Sirva acompanhado de uma salada verde ou um vinho branco seco. Se gostou desta receita, não deixe de experimentar os nossos **Chocos Salteados com Risotto de Laranja!**

## Produtos Associados



**Choquinhos Limpos**  
500 g



**Choco Limpo**  
500 g



**Choco Limpo Frumar**  
800 g