



Risotto de Mijo y Remolacha

Abril, se tiñe de rosa con éste **Risotto de Mijo y Remolacha** fácil de preparar, y diseñado para conquistar a todos los paladares más gourmets y healthies del planeta! Un plato reconfortante, lleno de color y de múltiples propiedades para nuestra salud digestiva, microbiota y células. Rico en **proteínas, saciante y de alto poder alcalinizante**, el mijo gusta hasta los más pequeños y es un auténtico aliado de nuestra felicidad. Es rico en **triptófano, en vitaminas del grupo B y en magnesio**, un mineral de alto poder reparador y muy necesario con los ritmos de vida que llevamos hoy en día.

La combinación del caldo de verduras rico en minerales junto con el **hierro y betaína** de la remolacha, no hacen más que sumar en nutrientes **antioxidantes y energía** mientras aprovechamos bien toda la magia de éste tubérculo, incluyendo también sus **hojas y tallos**, obteniendo un plato **100% de aprovechamiento**, destacando el valor de todo lo que

la naturaleza nos ofrece. El jengibre y el miso vienen a ofrecer una **ayuda digestiva** para favorecer la buena asimilación de todos los beneficios de este **plato vegano, sin gluten** y afín a nuestro cuerpo, listo para ser compartido.

Comer con salud, conciencia y placer es posible, y estás a punto de hacerlo con esta delicia de plato!

- 2 Raciones grandes
- Dificultad: baja
- Tiempos: 10 minutos de preparación y 20 minutos de cocción

Ingredientes para el Risotto de Mijo y Remolacha

- $\frac{1}{2}$ cebolla
- 3 tazas de caldo vegetal bio
- zumo de $\frac{1}{2}$ limón
- 1 taza de mijo en grano, colado tras estar durante 8 horas en remojo
- 2,5 c.soperas de aceite de oliva virgen bio
- 1 c.postre de jengibre en polvo
- 1 c.postre de romero en polvo
- 1 c.postre de sal marina sin refinar
- $\frac{1}{2}$ calabacín bio, con piel, troceado.
- $\frac{1}{2}$ remolacha grande cruda y pelada
- 8 hojas de remolacha, limpias y sin tronco(reservar uno para los toppings)
- 1,5 c.soperas de queso vegano para rallar
- 1 c.sopera de levadura nutricional
- 1 c.sopera de shiro miso sin pasteurizar bio
- toppings: extra de queso vegano rallado , 1 rodaja de limón y 1 mini tronco del tallo de la remolacha troceado

Elaboración

1. Calentar un chorrito de aceite en una sartén y verter

- la cebolla, con una pizca de sal, hasta dorarla.
2. Verter en la misma sartén, el mijo colado y mezclar bien junto con la cebolla dorada.
 3. Añadir luego 2,5 tazas de caldo vegetal, junto con el romero y jengibre, y las hojas de remolacha, remover todo bien. Dejar que se vaya cociendo a fuego medio y que el mijo vaya absorbiendo el caldo durante unos 10 minutos. Tapar, e ir vigilando que no se pegue el mijo, removiendo de tanto en tanto.
 4. Verter en el vaso de la batidora, $\frac{1}{2}$ taza de caldo, el zumo de limón, la media remolacha y 1 cuchara sopera de aceite de oliva y batir todo junto, hasta que quede una salsa homogénea.
 5. Añadir la salsa y el calabacín troceado en la sartén con el mijo, remover bien y dejar cocerse, tapado, otros 10 minutos a fuego medio-bajo. Ir vigilando y removiendo de tanto en tanto.
 6. Mezclar en un mini bol, 1c.sopera de aceite con el miso, y reservar.
 7. Apagar el fuego y añadir el aceite de miso, la levadura y el queso rallado. Volver a mezclar todo bien y servir.
 8. Decorar con los toppings al gusto.

¡Feliz y colorido provecho!



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual, Abril 2019](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)