

# Risoto de cevada pérola com tomates assados lentamente e ervas frescas

*Risoto cremoso de cevada pérola com tomates assados caramelizados e ervas aromáticas. Uma alternativa rica em fibras e de baixo índice glicêmico ao risoto tradicional de arroz.*

Preparação: 15 min

Cozedura: 50 min

Total: 65 min

Porções: 8

**GL 5.8 / GI 21**

## Ingredientes

**about 2 pounds total** tomates italianos grandes, descascados e cortados em quartos

azeite extra virgem

sal, dividido

pimenta-do-reino moída na hora, dividida

caldo de legumes com baixo teor de sódio

água

chalotas, picadas finamente

**optional** vinho branco seco

cevada pérola

manjericão fresco, picado, mais folhas inteiras para decorar

logifoodcoach.com/recipes/risoto-de-cevada-perola-com-tomates-assados-lentamente-e-erv

salsa fresca, picada

---

tomilho fresco, picado

---

queijo parmesão, ralado, mais um pouco para decorar

## Instruções

---

### Step 1

Preaqueça o forno a 230°C. Forre uma assadeira grande com papel manteiga ou use uma forma antiaderente. Disponha os tomates cortados em quartos em uma única camada na assadeira preparada, regue com 1 colher de sopa de azeite e tempere com metade do sal e da pimenta. Misture delicadamente para cobrir uniformemente, depois asse por 25-30 minutos até que os tomates estejam caramelizados e começando a dourar nas bordas. Reserve 16 pedaços para decorar o prato finalizado.

### Step 2

Enquanto os tomates assam, combine o caldo de legumes e a água em uma panela média. Leve a mistura para ferver em fogo alto, depois reduza para fogo baixo e mantenha em fervura suave durante todo o processo de cozimento. Manter o líquido quente é essencial para a textura adequada do risoto.

### Step 3

Aqueça as 2 colheres de sopa restantes de azeite em uma panela grande de fundo grosso ou panela de ferro esmaltada em fogo médio. Adicione as chalotas picadas e refogue por 2-3 minutos, mexendo frequentemente, até que fiquem macias, aromáticas e translúcidas, mas não douradas.

### Step 4

Despeje o vinho branco seco na panela com as chalotas e cozinhe por 2-3 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a maior parte do líquido tenha evaporado e você não consiga mais sentir o cheiro do álcool. O processo de cozimento queima o álcool e quaisquer açúcares residuais, deixando apenas o sabor. Adicione a cevada pérola à panela e toste por cerca de 1 minuto, mexendo constantemente para cobrir cada grão com o azeite e os aromáticos.

---

## **Step 5**

Comece a adicionar a mistura de caldo quente à cevada em incrementos de meia xícara, mexendo frequentemente. Espere até que cada adição seja quase completamente absorvida antes de adicionar a próxima concha de líquido. Este processo gradual, que leva 45-50 minutos no total, permite que a cevada libere seus amidos e crie uma textura cremosa enquanto cozinha uniformemente. A cevada está pronta quando os grãos estiverem macios, mas ainda com uma textura agradável ao morder.

## **Step 6**

Retire a panela do fogo e incorpore delicadamente os tomates assados (exceto os pedaços reservados para decorar), manjericão picado, salsa, tomilho e queijo parmesão ralado. Adicione o sal e a pimenta restantes, mexendo para combinar tudo completamente. Prove e ajuste o tempero se necessário.

## **Step 7**

Divida o risoto entre oito pratos fundos aquecidos. Cubra cada porção com 2 pedaços de tomate assado reservados e algumas folhas inteiras de manjericão. Use um descascador de legumes para fazer lascas frescas de queijo parmesão sobre cada porção. Sirva imediatamente enquanto estiver quente e cremoso.

## **Step 8**

Para melhor controle glicêmico, acompanhe este risoto com frango grelhado, peixe ou feijão branco para adicionar proteína. Considere começar sua refeição com uma salada verde mista temperada com vinagre para moderar ainda mais a resposta glicêmica.