



## RISOTTO DE AVENA Y APIO

### Ingredientes

#### PARA 4 PERSONAS

- 250 gr de avena en grano
- 1 cebolla
- 2 ramas de apio
- 4 champiñones grandes
- 250 ml de nata de avena
- 1 hoja de laurel
- 2 cdas de levadura de cerveza
- Sal marina
- AOVE
- 1 vaso de vino dulce

### Preparación

**1º.** Empezamos cociendo la avena en olla a presión (en olla normal tarda casi una hora). Para ello lavar bien y cocer con tres vasos de agua y el laurel 20 minutos (el tiempo empieza a contar al subir el chivato de la olla).

**2º.** Mientras se hace la avena vamos a preparar las verduras. Pelamos el apio, quitando los hilos con un cuchillo si los tuviera. Pelar y corta la cebolla en cuadraditos finos y los champiñones en láminas.

**3º.** En una sartén ponemos un chorrito de AOVE, y salteamos 5 minutos la cebolla con una pizca de sal y a fuego fuerte. Pasados los 5 minutos añadimos el apio y los champiñones, cocinamos 5 minutos más con tapa.

**4º.** Añadimos la nata de avena, removiendo bien, el vaso de vino dulce y una pizca de sal, tapamos. Cocer unos 10 minutos a fuego bajo.

**5º.** Sacamos la avena de la olla, escurrimos y tras esos la cocción de las verduras mezclamos con la avena, dejamos 5-10 minutos más para mezclar sabores y que la avena se haga un poco más.

**6º.** Finalmente añadimos la levadura de cerveza, tapamos y a reposar unos minutos. ¡Y a disfrutar el cambio de arroz por avena!

[HTTPS://SILAVEGAN.COM/](https://silavegan.com/)