

# Risotto with Peas and Chicken Sausage

Serves 6

## Ingredients

- 1 ½ cup arborio rice
- 5-7 cups low-sodium chicken or vegetable stock, warmed
- ¼ cup white cooking wine (optional)
- ½ onion, diced
- 4 garlic cloves, minced
- 1 cup frozen or low-sodium canned peas
- 1 tablespoon olive oil (split in half)
- 1 pound chicken sausage, link or ring
- ¼ cup parmesan
- ¼ teaspoon pepper
- ¼ teaspoon salt

## Directions

1. Heat ½ tablespoon of olive oil in a large sauté pan. Sear the chicken sausage until brown and then remove it from the pan. In the same pan, add the remaining olive oil, diced onion, and minced garlic. Cook until fragrant and translucent.
2. Add the arborio rice to the pan with the onion and garlic and begin toasting the grains. After about 2 minutes add the cooking wine if preferred.
3. Begin ladling stock one cup at a time into the rice mix while stirring slowly but consistently until all the stock is absorbed and the rice softens (more stock or water may be needed than previously advised).
4. If the sausage is in a link or ring, begin cutting them on a diagonal in 1-inch pieces. Add the sausage pieces back into the pan.
5. Add the peas and parmesan to the risotto and continue to stir while lowering the heat.
6. After about 5 more minutes turn off the heat completely.

# Risotto con guisantes y salchicha de pollo

Serves 6

## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz arbóreo
- 5-7 tazas de caldo de pollo o vegetales bajo en sodio, calentado
- ¼ de taza de vino blanco para cocinar (opcional)
- ½ cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 taza de guisantes congelados o enlatados bajos en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva (partido por la mitad)
- 1 libra de salchicha de pollo, enlace o anillo
- ¼ taza de queso parmesano
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de sal

## Instrucciones

1. Caliente ½ cucharada de aceite de oliva en una sartén grande. Dore la salchicha de pollo hasta que se dore y luego retírela de la sartén. En la misma sartén, agregue el aceite de oliva restante, la cebolla picada y el ajo picado. Cocine hasta que esté fragante y transparente.
2. Agregue el arroz arborio a la sartén con la cebolla y el ajo y comience a tostar los granos. Después de unos 2 minutos, agregue el vino de cocción si lo prefiere.
3. Comience a verter una taza de caldo a la vez en la mezcla de arroz mientras revuelve lenta pero constantemente hasta que se absorba todo el caldo y el arroz se ablande (es posible que se necesite más caldo o agua de lo recomendado anteriormente).
4. Si la salchicha está en forma de eslabón o anillo, comience a cortarla en diagonal en trozos de 1 pulgada. Agregue los trozos de salchicha nuevamente a la sartén.
5. Agregue los guisantes y el queso parmesano al risotto y continúe revolviendo mientras baja el fuego.
6. Después de unos 5 minutos más, apaga el fuego por completo.