

PRIMI PIATTI

Risotto con cavolo nero e gamberi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

RISO 320 gr

CAVOLO NERO ½ mazzi

CODE DI GAMBERI 400 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

RUM 1 bicchierino

BRODO VEGETALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE GROSSO

SALE

PEPE BIANCO

Il risotto cavolo nero e gamberi è un primo piatto un po' particolare. Il [cavolo nero](#), principe indiscusso di grandi minestre toscane, trova un'ottima collocazione anche in questo risotto a dispetto delle aspettative. Scopri le nostre [ricette con il cavolo nero](#) e se non hai molto tempo prova il [cavolo nero ripassato in padella](#).

L'aggiunta dei gamberi rende il tutto più equilibrato sia nel sapore che dal punto di vista nutrizionale rendendo questo risotto un vero piatto unico.

PREPARAZIONE

- 1 Portate ad ebollizione una pentola d'acqua, quindi aggiungete qualche chicco di sale grosso ed il cavolo nero sfogliato, ovvero con la costa centrale rimossa e lavato.

Lasciatelo sbollentare per 3 minuti a pentola coperta.



- 2 Fate scaldare un giro d'olio in una padella e fatevi soffriggere l'aglio schiacciato e in camicia.



3 Sgusciate le code dei gamberi e aggiungeteli alla padella, lasciateli rosolare. Flambate, a questo punto, con il Rum in modo tale che prenda proprio fuoco e la parte alcolica possa bruciare.





4 Mettete quindi i gamberi da parte con il fondo di cottura.





5 Scolate il cavolo nero e trasferitelo in una ciotola con dell'acqua molto molto fredda, quasi ghiacciata.

Quando il cavolo si sarà raffreddato, scolatelo dall'acqua fredda, strizzatelo e tritatelo finemente.



6 Utilizzando la stessa padella usata per i gamberi, aggiungete un filo d'olio extravergine d'oliva e ripassate il cavolo nero facendolo saltare.

Aggiungete, quindi, un mestolo di brodo vegetale e lasciate cuocere per 10-15 minuti.



- 7 Nel frattempo fate scaldare un giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola e fatevi tostare il riso, quindi fatelo cuocere aggiungendo via via del brodo vegetale.



8 A circa metà cottura del riso, unite il cavolo nero cotto a parte, salate adeguatamente e mescolate. Proseguite la cottura aggiungendo sempre altro brodo quando il risotto s'asciuga.



9 Quasi al termine della cottura del risotto, aggiungete anche i gamberi con il sughetto di cottura messo da parte. Regolate nuovamente di sale ed insaporite con il pepe bianco.

Terminate la cottura.





10 Spegnete il fuoco e mantecate con un filo d'olio extravergine. Fate riposare per 3-4 minuti prima di servire il risotto in tavola aggiungendo a piacere altro pepe o dell'olio piccante.





CONSIGLIO

Che bel primo piatto! Ma il cavolo nero non l'ho mai provato, di che verdura si tratta?

Il cavolo nero ovviamente fa parte della famiglia dei cavoli, ha un sapore che può avvicinarsi a quello della verza, forse risulta un po' più incisivo.

Questa verdura è molto legata alla tradizione culinaria toscana, è ingrediente principe per esempio della famosissima ribollita, zuppa toscana per eccellenza! Si trova durante tutto il periodo invernale, a partire da fine novembre, ma il suo sapore e la sua consistenza migliora molto dopo le prime gelate che conferiscono a questa verdura più sapore e una maggior tenerezza delle foglie.

Come devo pulire il cavolo nero?

Il cavolo nero va semplicemente sfogliato, ovvero va rimossa la costa centrale e va sciacquato sotto acqua corrente.

Che tipo di riso devo usare per questa preparazione?

Ti consigliamo un riso da risotti come il Carnaroli o l'Arborio, oppure il Vialone Nano per una scelta un po' più ricercata.

Avevo proprio voglia di un risotto di questo tipo, ma se non trovo il cavolo nero cosa mi consigliate?

Non è proprio la stessa cosa ma potresti provare un [risotto con spinaci e mascarpone](#) oppure, per l'abbinamento riso, gamberi e verdure, un bel [risotto agli asparagi e gamberi](#) o ancora un [risotto gamberi e carciofi](#).