

PRIMI PIATTI

# Risotto alla zucca vegetariano

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [30 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Quando arriva l'**autunno** non c'è niente di meglio di un buon [primo piatto](#) con **ingredienti freschi di stagione** per rimettersi in pace con se stessi e con il mondo esterno, vero? Oggi ti proponiamo un buonissimo **risotto alla zucca vegetariano**, sano, **leggero** e **gustosissimo**. **Prova la nostra ricetta** anche se **non sei un cuoco provetto**, infatti questa **ricetta deliziosa** è davvero **alla portata di tutti**, anche dei neofiti dei fornelli!

Le origini di questa **ricetta** sono legate alla tradizione culinaria del **Nord Italia**, in particolare della **Lombardia**, del **Veneto** e del **Piemonte**. Si tratta di una **ricetta povera**, nata dall'esigenza di

utilizzare ingredienti semplici ed economici, come il riso, la zucca, il brodo vegetale e il formaggio che una volta si faceva in casa.

**Guarda il nostro video e segui la ricetta con il passo passo fotografico** per cucinare in casa con le tue mani, questo **cremoso risotto alla zucca vegetariano**.

Se ami le [ricette con la zucca](#) devi provare anche questi piatti:

[Trofie zucca e salsiccia](#)

[Risotto zucca e pancetta](#)

[Pasta zucca e patate](#)

[Torta alla zucca](#)

[Lasagne zucca e porri](#)

## INGREDIENTI

BRODO VEGETALE 1 l

ZUCCA pulita - 700 gr

RISO ARBORIO 320 gr

VINO BIANCO 100 ml

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 40 gr

BURRO 30 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 cucchiaio da tavola

CIPOLLE piccola - 1

SALE FINO 2 pizzichi

PEPE NERO 1 pizzico

NOCE MOSCATA 1 pizzico

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare il risotto alla zucca vegetariano, per prima cosa scaldi il brodo vegetale che hai preparato in precedenza.

Taglia la zucca a dadini, per la dimensione basati sui tuoi gusti, chiaramente cerca di tagliare i dadini tutti simili in modo che la cottura sia uniforme.

In una padella larga, fai fondere burro e olio in cui farai stufare la cipolla tritata, quando la cipolla sarà leggermente ammorbidita, unisci i dadini di zucca. Mescola per far insaporire e poi aggiungi un mestolo di brodo caldo. Fai cuocere la zucca per circa 10 minuti.





- 2 Mentre la zucca si cuoce, prendi un tegame dal fondo spesso, adatto alla cottura del riso e fallo scaldare per qualche minuto, senza aggiungere alcun condimento. Versa il riso sul tegame con il fondo scaldato, mescolalo con un cucchiaio di legno per farlo tostare e versaci un bicchiere di vino bianco. Fai sfumare tutto l'alcool, a fuoco vivace e sempre mescolando.





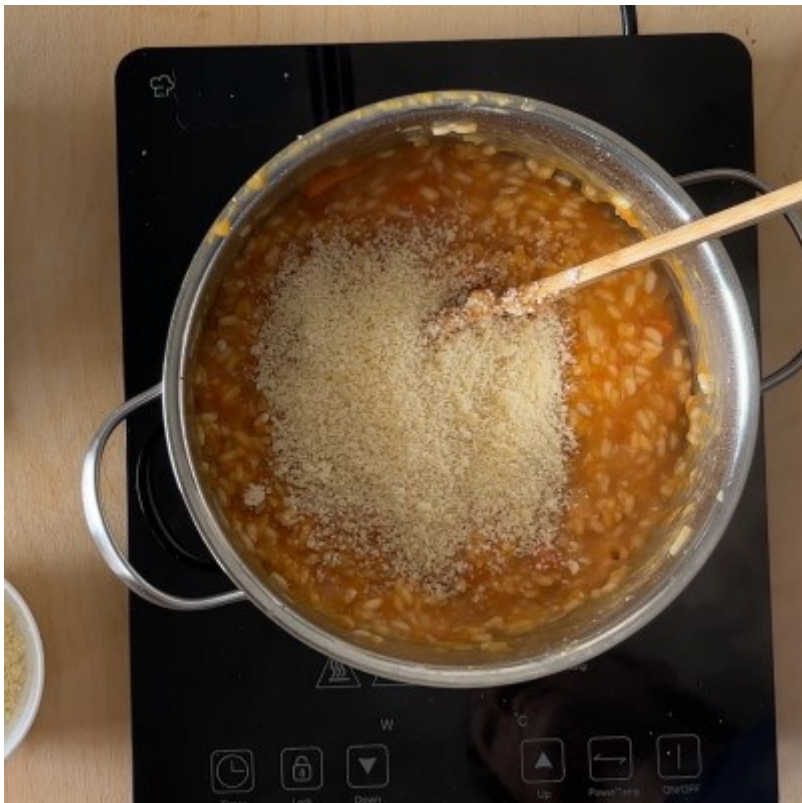
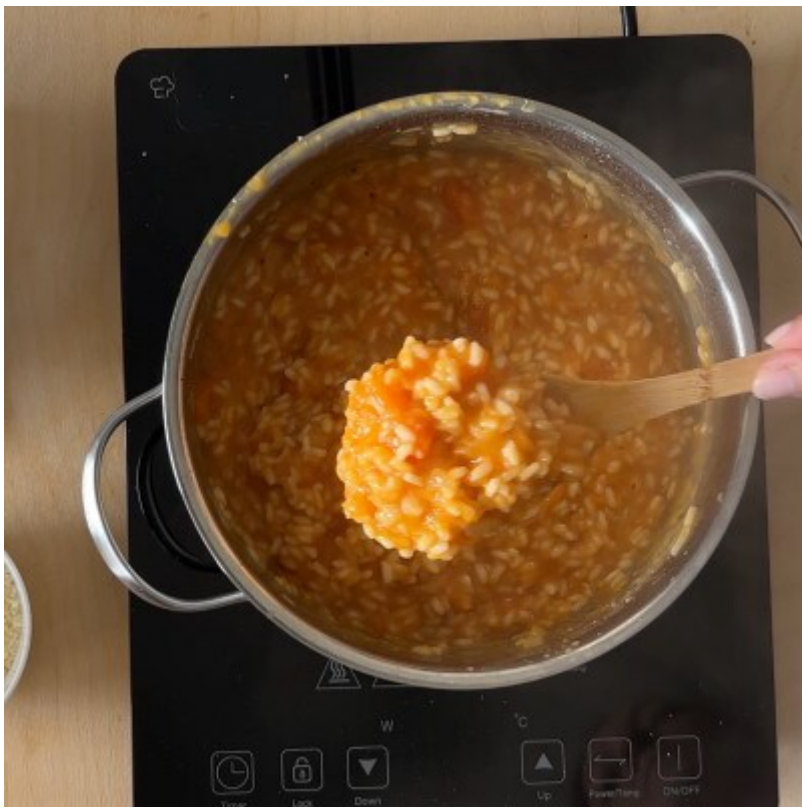
- 3 Spegni il tegame in cui stai facendo cuocere la zucca, prelevane una metà e aggiungila al riso, mescola, aggiungi un mestolo di brodo alla volta, solo quando il precedente sarà del tutto assorbito.





- 4 Quando mancano 3 o 4 minuti alla fine della cottura del riso, aggiungi il resto della zucca, finisci di cuocere sempre mescolando e aggiungi il parmigiano reggiano grattugiato. Aggiusta di sale e pepe e aspetta un paio di minuti prima di servire in piatti fondi individuali.







## NOTE

La zucca, a differenza dell'aspetto generoso e importante, è una verdura dietetica molto usata soprattutto nelle diete per i diabetici. E' una vera e propria risorsa a 360 gradi, di cui non si butta via niente. I semi diventano i famosi "bruscolini", la polpa trova posto in numerose

preparazioni, dai primi piatti ai dolci alle creme. Regge bene anche molti tipi di cottura, dal forno alla padella fino a quella al vapore. Le sue proprietà nutrizionali sono molteplici: vitamina C e B, caroteni, fosforo, potassio, magnesio. Risulta povera di glucidi, carboidrati, proteine e grassi.