

PRIMI PIATTI

Risotto ceci e funghi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Risotto ceci e funghi, un risotto un po' anomalo che ad alcuni potrebbe ricordare più una minestra dati gli ingredienti con i quali viene preparato.

Invece otterrete un morbidissimo e cremosissimo risotto completo sia nel sapore che dal punto di vista nutrizionale, una vera coccola dopo una giornata di lavoro.

INGREDIENTI

RISO 320 gr
FUNGHI CHAMPIGNON (A. BISPORUS) o misti - 250 gr
CECI cotti - 250 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 5 cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
BRODO VEGETALE
PARMIGIANO REGGIANO
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Mettete a soffriggere uno spicchio d'aglio sbucciato in un giro d'olio extravergine possibilmente in una risottiera o in un tegame.



- 2 Nel frattempo pulite ed affettate i funghi ed uniteli al tegame. Dopo un minuto circa, unite anche i ceci già cotti con un po' della loro acqua di cottura o di conserva se sono in scatola.





3 Togliete l'aglio ed unite il riso che dovrete far tostare facendolo diventare traslucido.



4 A questo punto portate il risotto a cottura con successive aggiunte di brodo. Aggiungete altro brodo solo quando il precedente sarà stato completamente assorbito.



5 Al termine della cottura mantecate il risotto con del parmigiano grattugiato.

Servite il risotto ceci e funghi ancora bello fumante.



