

PRIMI PIATTI

Risotto seppie e spinaci

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un risotto dal sapore delicato in cui il gusto del pesce sposa molto bene la presenza degli spinaci.

Un ottimo piatto per una cena o un pranzo a base di pesce.

INGREDIENTI

RISO CARNAROLI 400 gr

SEPIE 300 gr

SPINACI freschi - 200 gr

BRODO DI PESCE

SPICCHIO DI AGLIO 1

CIPOLLE bianca - 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREZZEMOLO tritato -

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare il risotto seppie e spinaci cominciate da: mondate e lavate gli spinaci, pulite e tagliate le seppie a pezzetti.

In una padella rosolate l'aglio schiacciato in olio.

Non appena l'aglio inizia a prendere colore, unite gli spinaci e lasciateli stufare per 5 minuti a fiamma dolce, a padella coperta; regolate di sale.



- 2** In un'altra padella rosolate in olio metà cipolla tritata, aggiungete le seppie e lasciatele cuocere per 15 minuti a fiamma moderata aggiungendo un mestolo di brodo di pesce.



- 3** In una risottiera fate rosolare la cipolla rimasta tritata, aggiungete il riso e lasciatelo tostare.



4 Portate il riso a cottura aggiungendo via via il brodo di pesce.



5 Quando il riso sarà giunto circa a metà cottura, unite le seppie.



6 Al termine della cottura del riso unite anche gli spinaci.



7 Mantecate il tutto con un cucchiaio d'olio a crudo, lontano dal fuoco e servite.