

PRIMI PIATTI

# Risotto con i broccoli

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:  
[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



Il **risotto con i broccoli** è un [primo piatto](#) della cucina italiana, che si prepara cuocendo il riso in [brodo vegetale](#) o [brodo di carne](#), insieme ai **broccoli lessati** e, talvolta, frullati. Il **risotto con i broccoli** è una **ricetta semplice e saporita**, che si può arricchire con altri ingredienti, come il formaggio, il prosciutto, il salmone o i gamberetti, tutti **ingredienti dal sapore delicato** che si sposano benissimo con i broccoli.

Il **risotto con i broccoli** è ideale per la stagione **invernale**, infatti i broccoli sono una verdura di stagione, ricca di vitamina C, vitamina K, calcio, ferro e fibre. **Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico**

per cucinare un **buon risotto con i broccoli**, rendi unica la tua [cena](#) con un piatto davvero saporito.

Ecco **altre ricette con verdure invernali** che potrebbero piacerti:

[Pesto di cime di rapa](#)

[Erbazzone](#)

[Pasta con cime di rapa e salsiccia](#)

[Burger di cavolo nero](#)

[Vellutata di cavolfiore](#)

## INGREDIENTI

BRODO VEGETALE 1 l

BROCCOLI 500 gr

RISO CARNAROLI 320 gr

CIPOLLA 50 gr

BURRO 40 gr

PARMIGIANO GRATTUGIATO 40 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

## PREPARAZIONE

- 1 Ecco come cucinare un buonissimo risotto con i broccoli: per prima cosa pensa alla pulizia dei broccoli, meglio aprirli e tagliarli grossolanamente prima di lavarli, servirà a lavarli meglio, una volta fatto, lavalali sotto l'acqua corrente poi tagliali a pezzi più piccoli, separando i fiori, mentre i gambi spessi meglio tenerli da parte e tagliarli a pezzi piccoli in modo da cuocerli separatamente.





**2** Trita un po' di cipolla, versa il trito di cipolla in una padella antiaderente, aggiungi un filo d'olio extravergine d'oliva e falla rosolare a fiamma dolce.





**3** Aggiungi i gambi dei broccoli tritati, fai cuocere per alcuni minuti, poi aggiungi metà dei

fiori di broccolo puliti e continua la cottura per altri 5 minuti.



- 4 Sposta tutto in una ciotola, versa un filo d'olio extravergine d'oliva nella padella, aggiungi il riso e fallo tostare per bene, deve diventare quasi traslucido, poi aggiungi i broccoli cotti e inizia a bagnare con del brodo vegetale caldo, continua a versare brodo poco alla volta durante la cottura.





- 5** A metà cottura, aggiungi i restanti broccoli tenuti da parte, i primi broccoli che hai aggiunto servono per insaporire il risotto, gli ultimi servono per avere dei pezzetti di broccoli della giusta consistenza. Continua la cottura del risotto mescolando e aggiungendo brodo quando è necessario, a fine cottura, aggiungi il burro e il Parmigiano Reggiano grattugiato, fai mantecare, poi spegni la fiamma e servi subito il risotto.







