

PRIMI PIATTI

Risotto frutti di mare e zucchini

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 50 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media

NOTE: 50 MINUTI DI RIPOSO



Il **risotto frutti di mare e zucchini** è una variante del classico [risotto ai frutti di mare](#).

In questo caso la ricetta è stata cucinata con cozze, vongole, gamberetti e totano, con l'aggiunta delle zucchini, ma in base alla disponibilità al banco del pesce possono essere aggiunti anche telline, calamari, canocchie o qualsiasi prodotto sia più di tuo gradimento, lasciando spazio alla fantasia.

Questo risotto che racchiude tutto il profumo del mare piacerà a tutti i commensali ed è l'ideale per un pranzo o una cena a base di pesce: richiederanno tutti il bis!

Ecco altri risotti che devi assolutamente provare!

[Risotto al telefono](#)

[Risotto al radicchio e gorgonzola](#)

[Risotto limone e tonno](#)

INGREDIENTI

RISO ROMA 300 gr

COZZE 700 gr

VONGOLE 400 gr

GAMBERETTI SGUSCIATI 300 gr

TOTANI 250 gr

ZUCCHINE 150 gr

BURRO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BRODO VEGETALE

PREZZEMOLO

SALE

PREPARAZIONE

1 Lascia in ammollo le vongole per almeno 50 minuti ed elimina quelle rotte. Fai aprire cozze e vongole in due padelle diverse con un filo d'olio e il coperchio. Lasciale in padella fino a quando non si saranno aperte. Quindi recupera e metti da parte il liquido di cottura e sguscia i frutti di mare.

Taglia a pezzetti i totani e falli cuocere in una padella con dell'olio per 5 minuti. Aggiungi i gamberetti e un po' di prezzemolo, copri con un coperchio e spegni la fiamma. Recupera anche questo liquido di cottura e uniscilo a quello dei frutti di mare.

Prepara il risotto: trita la zuccina e fai appassire in una casseruola con dell'olio extravergine d'oliva. Aggiungi e tosta il riso mescolando di frequente con un cucchiaio di legno per non farlo attaccare al fondo. Sfuma, quindi, con il vino bianco.



2 Bagna il riso con il liquido di cottura dei frutti di mare messo da parte, quindi aggiungi un mestolo di brodo vegetale ogni volta che il precedente liquido è stato assorbito. Continua a mescolare con il cucchiaio. Insaporisci con sale. Quando il riso sarà quasi cotto aggiungi prima i totani e i gamberetti.



3 Unisci poi le vongole e le cozze. Spegni la fiamma e manteca con il burro freddo.



CONSIGLIO

Puoi aggiungere al risotto ai frutti di mare e zucchine anche un grammo di zafferano, per un gusto più deciso e un colore più acceso.

Se preferisci invece la versione in rosso aggiungi qualche pomodorino o un cucchiaino di doppio concentrato di pomodoro per colorare un po' il riso.

CONSERVAZIONE

Il risotto ai frutti di mare va consumato subito. Si possono preparare in anticipo i frutti di mare e unirli al risotto anche dopo uno o due giorni, anche se è preferibile fare tutto sul momento.