

PRIMI PIATTI

Risotto agli spinaci

di: @nm@

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Il **risotto agli spinaci** è un primo piatto cremoso, leggero e salutare. Ci sono ricette e abbinamenti a cui a volte non si pensa, o magari ci si adagia sul solito risotto, questa ricetta del **risotto con spinaci** è sicuramente uno spunto in più, niente di eclatante o particolarmente estroso ma sicuramente un abbinamento vincente per un primo piatto davvero gustoso.

Noi abbiamo preferito utilizzare degli **spinaci** freschi, perchè ne avevamo da finire e perchè volevamo preparare questo risotto con tutti i santi crismi, ma ci rendiamo conto che non sempre è

possibile reperire degli spinaci freschi e comunque è più pratico averne di congelati da conservare per le occasioni in cui servono, per tanto sarete contenti di sapere che vanno benissimo anche quelli!

Questo piatto, come già accennato, è sicuramente leggero ed equilibrato poiché non è altro che del buon riso con verdure, insaporito con dell'ottimo e abbondante parmigiano grattugiato e cotto con del brodo vegetale. L'aggiunta, poi, del peperoncino conferisce quel tocco in più, del tutto facoltativo, che però potrebbe fare la differenza.

INGREDIENTI

RISO 320 gr

SPINACI freschi - 400 gr

CIPOLLE piccola - 1

PARMIGIANO REGGIANO 4 cucchiaini da tavola

BRODO VEGETALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

NOCE MOSCATA

PREPARAZIONE

1 Per realizzare un ottimo **risotto agli spinaci** dovrete cuocere separatamente gli ingredienti per garantire il massimo risultato. Partite, quindi, dalla base di spinaci: tritate mezza cipolla grossolanamente dopo aver rimosso gli strati più esterni.

Per ovviare al solito problema di lacrimazione che si ripropone tutte le volte che si taglia una cipolla, ti consiglio di bagnare abbondantemente sia la cipolla che la lama del coltello in modo tale che l'acqua impedisca alle molecole lacrimogene che si sprigionano dalla cipolla di arrivare ai nostri occhi.



- 2** Versate un generoso giro d'olio extravergine d'oliva in una bella padella, accendete il fuoco a media intensità e aggiungete in padella anche la cipolla appena preparata.



- 3** Se utilizzate degli spinaci freschi, lavateli accuratamente e date una breve sbollentata in acqua leggermente salata oppure passateli per 7 minuti al microonde. Noi, bisogna essere sinceri, abbiamo utilizzato degli spinaci freschi, già lavati ed imbustati in buste idonee ad essere inserite nel microonde, la troviamo una grande genialata ed effettivamente il risultato non ci è dispiaciuto.

Unite gli spinaci lessati, o surgelati se utilizzate questi, in padella e lasciate cuocere il tutto per una decina di minuti se gli spinaci sono congelati e cinque minuti, giusto il tempo d'insaporirsi, se invece sono freschi e sbollentati.

Qualora fosse necessario, aggiungete poca acqua calda alla preparazione per evitare che s'asciughi troppo.



4

Dedicatevi, ora, alla base del risotto ovvero il soffritto di cipolla. Per ovviare al problema frequente di bruciare la cipolla mentre si tosta il riso, noi abbiamo pensato di soffriggere la cipolla a parte cosicché si possa sempre controllare lo stato della verdura ed evitare che si colori troppo.

Quindi tritate finemente la mezza cipolla rimasta. In un pentolino versate un bel giro d'olio extravergine d'oliva e mettetelo sul fuoco, ad intensità moderata, affinché inizi a scaldarsi. Aggiungete, quindi, la cipolla tritata e fatela appassire e rosolare senza eccedere.

aqu



5 Quando la cipolla è bella morbida ed inizia appena appena a prendere colore, sfumatela con del vino bianco secco alzando il fuoco al massimo per far evaporare l'alcol presente nel vino il prima possibile. Per coloro che non amano l'acidità del vino nel risotto, sappiate che è possibile omettere questo passaggio, il risultato sarà sicuramente un risotto più dolce senza note acidule.



6 Ancora a parte, in una casseruola dai bordi bassi, dovrete tostare il riso. Versate nella casseruola un giro d'olio extravergine d'oliva ed il riso che dovrà tostare fino a che il chicco non abbia perso parte della sua opacità diventando traslucido.

C'è chi dice che il riso deve cantare, ovvero iniziare a scoppiettare, prima di poter proseguire con la ricetta e anche questa indicazione è utile. Insomma che usiate la vista o l'udito sappiate che un buon risotto non è tale se il riso non viene tostato a dovere, quindi attenzione a questo passaggio fondamentale!





7 Ora il riso è sicuramente ben tostato, è il momento di unire le cipolle cotte a parte, in questo modo sarà praticamente impossibile bruciarle! Aggiungete anche i primi mestoli di [brodo vegetale](#).

Per ottenere del brodo vegetale non è necessario acquistare dadi o altri prodotti, è sufficiente mettere in pentola l'acqua con una carota, una cipolla, una costa di sedano, una patata e una zucchine e altre verdure se le avete. Lasciate bollire il brodo per una mezz'oretta e avrete dell'ottimo brodo vegetale.

Proseguite la cottura del risotto con successive aggiunte di brodo vegetale, aggiungendone dell'altro solo quando il risotto si sia asciugato completamente. Se utilizzate del brodo vegetale non salato, ricordatevi di aggiungere del sale al risotto.





- 8** Gli spinaci saranno ormai pronti, trasferiteli in una brocca o in un bicchiere nel quale possiate inserire un frullatore ad immersione. Aggiungete a tutto il composto a base di spinaci anche un pizzico di noce moscata, due cucchiaini di parmigiano grattugiato e un peperoncino spezzettato a mano.

Frullate ben bene il tutto fino a che non otteniate una purea omogenea.





9 Dopo poco meno di 20 minuti il risotto è cotto. Spegnete il fuoco e spostate la casseruola dai fornelli.

Prendete la bellissima e verdissima purea di spinaci e unitela al risotto, come per mantecarlo. Aggiungete anche un paio di cucchiaini di parmigiano grattugiato e mescolate molto bene il tutto.



10 Servite il cremosissimo risotto agli spinaci in piatti piani (per il risotto sono vietate le fondine!!). Per un impiattamento a regola d'arte, battete bene sotto il piatto con il palmo della mano, in questo modo il risotto, cotto all'onda, si distribuirà uniformemente nel piatto stesso.

Non vi resta che servire il risotto in tavola.





CONSIGLIO