

PRIMI PIATTI

Risotto alla zucca light

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [35 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Zucca che passione! E se ami il [riso](#), devi provare questa **ricetta davvero sana e golosa: il risotto alla zucca light**.

Per preparare un **risotto light**, cioè con **poche calorie e grassi**, ci sono alcuni trucchi e accorgimenti da seguire. Innanzitutto, puoi dimezzare la quantità di olio usato per soffriggere la cipolla o lo scalogno e per mantecare il riso. Potresti anche usare dell'acqua al posto del vino bianco per sfumare il riso. Puoi drasticamente ridurre la quantità di parmigiano reggiano grattugiato, o eliminarlo dove puoi.

Quando hai voglia di un primo piatto goloso e light,

ti consiglio di cucinare il nostro **risotto alla zucca light**, è semplicissimo e davvero molto buono!

Se ami i [piatti con la zucca](#), ecco alcune **ricette che dovresti provare**:

[Farrotto funghi e zucca](#)

[Risotto zucca e speck](#)

[Risotto alla zucca vegetariano](#)

[Biscotti di zucca](#)

[Torta di zucca](#)

INGREDIENTI

BRODO VEGETALE 1 l

ZUCCA 400 gr

RISO CARNAROLI 320 gr

SCALOGNO 1

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 40 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

- 1** Ecco come cucinare un perfetto risotto alla zucca light: pulisci la zucca eliminando la buccia e i semi. Taglia la polpa a cubetti piccoli.
- 2** Sbuccia lo scalogno e tritalo finemente. Fallo rosolare in una pentola con metà dell'olio a fuoco basso, fino a renderlo morbido e trasparente.
- 3** Aggiungi la zucca nella pentola e mescola bene. Copri con un mestolo di brodo e lascia cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti, o fino a quando la zucca sarà tenera ma non sfatta.
- 4** Aggiungi il riso nella pentola e tostalo per un minuto, mescolando continuamente. Poi inizia ad aggiungere il brodo caldo, un mestolo alla volta, aspettando che si assorba prima di aggiungerne altro. Cuoci il riso per circa 25 minuti, o seguendo le indicazioni sulla confezione, mescolando di tanto in tanto. Regola di sale e pepe a piacere.
- 5** Quando il riso sarà cotto al dente, spegni il fuoco e aggiungi il parmigiano grattugiato e il

restante olio. Mescola bene per mantecare il risotto e rendere la crema omogenea.

- 6 Servi il risotto alla zucca light ben caldo, decorando i piatti con qualche fogliolina di salvia o rosmarino.