

PRIMI PIATTI

Risotto alla zucca light

di: *okkidigatto*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 35 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Questo risotto con la zucca ha la particolarità di usare pochi grassi ma di risultare davvero cremoso e soprattutto buonissimo. Con una buona zucca e del buon riso si può fare davvero un grande risotto!

INGREDIENTI

RISO CARNAROLI 320 gr
ZUCCA 400 gr
PORRO 1
VINO BIANCO SECCO 5 bicchieri
NOCE MOSCATA
ROSMARINO 1 rametto
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
PARMIGIANO REGGIANO
SALE

Preparazione

1 Sbucciare la zucca, lavarla e tagliarla a tocchetti. Lessarla in un litro di acqua leggermente salata per 10 minuti, poi sgocciolarla e passarla velocemente al mixer in modo da ottenere un purè non troppo liscio (mi piace che restino un po' di pezzetti di zucca). L'acqua di cottura servirà per il riso.

In una casseruola far appassire il porro tagliato a rondelle sottilissime con il cucchiaino d'olio e il rosmarino tritato. Aggiungere quindi il riso e farlo tostare mescolando. Bagnare con il vino e

lasciar evaporare, poi aggiungere una grattata di noce moscata, la polpa di zucca e un mestolo della sua acqua di cottura. Portare a cottura il riso aggiungendo via via l'acqua di cottura della zucca.

A cottura ultimata levare dal fuoco, aggiustare di sale e mantecare con parmigiano a piacere. Io ho servito con una leggera spruzzata di parmigiano appena grattugiato e un rametto di menta appena colto dal mio orto.

Il risultato è un risotto cremoso e delicatissimo.

Note