

PRIMI PIATTI

Risotto con piselli freschi e menta

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Cerchi un'idea elegante per i tuoi **primi piatti primaverili sfiziosi**? Il **risotto con piselli freschi e menta** è la scelta perfetta per portare in tavola i colori e i profumi della bella stagione. Una vera carezza per il palato dal **colore verde brillante**, che unisce la naturale dolcezza dei legumi appena sgranati alla nota balsamica delle erbe aromatiche.

Se vuoi scoprire **come fare il risotto cremoso** esaltando ogni singolo ingrediente, il segreto è tutto nei tempi di cottura. Utilizzando un buon [brodo vegetale](#) ben caldo per sfumare i chicchi e aggiungendo la menta solo all'ultimo minuto, eviterai che si ossidi, mantenendo un profumo

freschissimo e per nulla amaro.

Questa ricetta nasconde anche un lato virtuoso a zero sprechi: quando sgrani i legumi, tieni da parte gli scarti verdi! Potrai trasformarli in delle golosissime [frittelle di baccelli di piselli](#), l'antipasto croccante ideale da servire prima del tuo risotto della domenica.

Le **ricette con pisellini freschi** offrono infinite possibilità in cucina, perfette per i mesi di maggio e giugno. Se ami questa materia prima, ti consigliamo di provare anche la raffinata [crema di piselli alla menta](#), un grande classico confortante come la [vellutata di piselli](#) tradizionale, o una salvacena velocissima come la [frittata di piselli](#).

Ora prepara gli ingredienti, allaccia il grembiule e andiamo ai fornelli: stiamo per mantecare il tuo nuovo **risotto primavera con piselli** preferito!

INGREDIENTI PER CUCINARE IL RISOTTO CON PISELLI E MENTA

RISO CARNAROLI 320 gr
PISELLI SGRANATI 200 gr
BRODO VEGETALE caldo - 1 l
CIPOLLA piccola - 1
VINO BIANCO SECCO ½ bicchieri
FOGLIE DI MENTA
BURRO freddo di frigo - 40 gr
PARMIGIANO REGGIANO
GRATTUGIATO 50 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

COME SI PREPARA UN BUON RISOTTO CREMOSO CON I PISELLI

1 Per iniziare, prepara il **brodo vegetale caldo** e tienilo a portata di mano sul fuoco. Sgrana con cura i legumi e trita finemente al coltello la metà delle foglie di **menta fresca**, mettendo momentaneamente tutto da parte.

Prendi una casseruola o una padella capiente, versa un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiungi il **cipollotto tritato**. Fai appassire a fuoco dolce per qualche minuto, finché non diventerà trasparente e leggermente imbiondito.

A questo punto, unisci i **piselli freschi** nella pentola. Falli insaporire a fiamma viva per circa 2-3 minuti, mescolando continuamente per far assorbire gli aromi del fondo di cottura.

2 Versa il riso nella casseruola insieme ai piselli e fallo **tostare a fuoco vivace** per un paio di minuti, mescolando continuamente.

Quando i chicchi saranno diventati **traslucidi e caldi**, sfuma il tutto versando il vino bianco secco.

Lascia evaporare completamente la parte alcolica, poi inizia a **portare a cottura il risotto** aggiungendo un mestolo di brodo vegetale ben caldo alla volta.

Ricorda il segreto per l'onda perfetta: attendi sempre che il liquido sia stato **assorbito dal riso** prima di aggiungere il mestolo successivo.

3 Quando il riso risulterà perfettamente **al dente e all'onda**, spegni immediatamente la fiamma e regola di sale e pepe nero secondo il tuo gusto.

Unisci subito il **burro freddo di frigorifero** a cubetti e il Parmigiano Reggiano grattugiato per avviare la magia della mantecatura.

Mescola energicamente con un cucchiaino di legno per incorporare aria: questo movimento tipico creerà un'**emulsione cremosissima** e impeccabile.

4 Insieme al burro e al formaggio, aggiungi nella casseruola la **menta fresca tritata** che avevi messo da parte, continuando a mescolare per distribuire il profumo in modo uniforme.

Una volta completata la mantecatura, lascia riposare il riso a coperchio chiuso per un minuto, poi passa a **impiattare il risotto ben caldo**.

Prima di portare in tavola, completa ogni portata decorando la superficie con le restanti **foglioline di menta intere**: un tocco finale fresco ed elegante che colpirà i tuoi ospiti fin

dal primo sguardo.

SE AVANZA IL RISOTTO: CONSERVAZIONE E IDEE DI RIUTILIZZO

Hai esagerato con le porzioni? Niente paura! Il **risotto con piselli freschi e menta** avanzato può trasformarsi facilmente in una nuova e sfiziosa prelibatezza anti-spreco.

Per una corretta **conservazione del risotto**, lascialo raffreddare completamente a temperatura ambiente. Trasferiscilo poi in un contenitore a chiusura ermetica e riponilo in **frigorifero per massimo 1-2 giorni**.

Se cerchi idee creative per il **riciclo del risotto avanzato**, ecco come puoi trasformarlo in pochi minuti in un piatto irresistibile:

Risotto al salto primaverile: Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente, schiaccia il riso formando una galletta e fallo dorare a fuoco vivo finché non si creerà una crosticina croccante su entrambi i lati.

Mini arancini con cuore filante: Prendi una manciata di riso ben freddo, inserisci al centro un cubetto di mozzarella e forma delle palline. Passale nell'uovo, poi nel pangrattato e friggi in abbondante olio caldo.

Frittelle di riso e piselli: Amalgama il risotto avanzato con un uovo e un cucchiaino di farina. Cuoci il composto a cucchiaiate in padella con un velo di burro per un aperitivo dell'ultimo minuto.

Un piccolo consiglio da professionista: evita di congelare questo piatto. Lo sbalzo termico rovinerebbe la consistenza dei pisellini e farebbe perdere al riso tutta la sua naturale e avvolgente cremosità.