

Risotto piselli e zafferano

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 150 g di piselli (peso sgranato)
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 140 g di riso
- 1 bustina di zafferano
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Sgranare i piselli.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra mettere l'olio, lo scalogno tritato molto finemente, un pizzico di sale e farlo appena dorare su fiamma media. Aggiungere un paio di cucchiaini di brodo vegetale e farlo appassire.
- Unire i piselli e mescolare. Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, far cuocere qualche minuto a fiamma vivace, quindi unire un mestolo di brodo. Attendere che prenda il bollore, quindi abbassare la fiamma, coprire e cuocere 10 minuti a fiamma media. Unire altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, far asciugare eventuale liquido in eccesso ed unire il riso.
- Farlo tostare per un minuto, quindi unire 4-5 mestoli di brodo bollente e impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti).
- Continuare unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo.
- Nel frattempo stemperare in una ciotolina lo zafferano in un cucchiaino di brodo, da unire a fine cottura del riso.
- Dopo aver ben mescolato per incorporare lo zafferano, unire il Parmigiano, amalgamare con cura e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. Per preparare questa ricetta tutto l'anno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

Per un sapore più corposo stemperare lo zafferano in un cucchiaino di panna fresca invece che nel brodo.



VARIANTE VEGAN

Omettere il Parmigiano Reggiano.