

Risotto ai peperoni

Il **risotto ai peperoni** è una preparazione veloce e leggera, tipica della stagione estiva, quando i peperoni sono dolci e carnosi, ricchi di sapore e vitamine. Con il loro aroma intenso e il colore allegro vi daranno un profumatissimo risotto.

Per la preparazione del **risotto ai peperoni** vi consiglio di utilizzare peperoni dolci rossi, perché colorano deliziosamente il risotto, ma se lo dovete preparare per molte persone, oppure se utilizzate dei peperoni al forno del giorno prima, potete prepararlo con peperoni gialli, verdi e rossi mescolati: l'effetto sarà molto bello... oltre che buonissimo! :-)

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 peperone rosso
- 1 spicchio di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cipolla rossa di piccole dimensioni
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 160 g di riso
- 50 ml di vino bianco secco
- 1 cucchiaino di passata di pomodoro
- Sale
- 20 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

Preparazione dei peperoni

- Accendere il grill del forno e disporre la griglia ad una ventina di centimetri dalle resistenze. Se dovete impostare una temperatura per il grill state fra i 200 e i 250 gradi.
- Lavare i peperoni sotto acqua fresca corrente e metterli in una teglia coperta con un foglio di carta da forno, quindi infornarli.
- Farli rosolare da tutti i lati fintanto che non si saranno bruciacchiati: devono presentare qualche zona annerita.
- Ritirarli e metterli in un contenitore coperto. Va bene una ciotola con un piatto sopra, oppure una casseruola con un coperchio. L'importante è che stiano al chiuso per almeno 5 minuti. In questo modo la pelle si stacca dalla polpa e si spelleranno meglio.
- Pulirli uno per uno. Aprirli e conservare il liquido che contengono mettendolo in una ciotola con un colino sopra, in modo da trattenere eventuali semi.
- Eliminare dall'interno semi e filamenti, quindi tagliarli a filetti da cui ricavare di piccoli cubettini da mezzo centimetro di lato.
- Mettere i peperoni nella ciotola con il loro liquido e unire l'aglio spellato e affettato. Mescolare bene.
- Coprirli e tenerli da parte.

Preparazione degli altri ingredienti

- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo e tenerlo sempre a leggero bollore.
- Mettere l'olio in una pentola da minestra piuttosto ampia, unire la cipolla tritata molto finemente e soffriggere a fiamma dolce fintanto che non diventa dorata.
- Alzare la fiamma, aggiungere il riso e farlo tostare per un minuto mescolando di continuo.
- Unire il vino e, sempre mescolando, farlo evaporare. Deve sparire l'odore della parte alcolica.
- Unire il pomodoro e mescolare bene.
- Unire 4-5 mestoli di brodo bollente e impostare il timer a 5 minuti dalla fine della cottura, calcolata secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti). Io imposto il timer a 10 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.
- A 5 minuti dalla fine della cottura aggiungere i peperoni, con il loro liquido, dopo aver tolto le fettine di aglio. Se il liquido è molto, aggiungerlo poco alla volta e mescolando, per non fermare la cottura del riso.
- Assaggiare per regolare di sale e portare a cottura mescolando.
- Spegnerlo quando il riso è al dente, unire il prezzemolo tritato, il Parmigiano e mescolare bene.
- Coprire e lasciar riposare un minuto prima di servire.



VARIANTE VEGAN

Omettere il Parmigiano. Per una variante vegetariana utilizzare un formaggio da grattugia con caglio vegetale, come ad esempio il Verdiano.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Puoi realizzare questa ricetta in appena 20 minuti riutilizzando peperoni al forno preparati il giorno prima. [Clicca qui per vedere la nostra ricetta!](#)