

Risotto al cavolo Navone

Il **risotto al cavolo Navone** è un primo piatto a base di riso e cavolo Navone, una varietà di cavolo con polpa croccante, fresca, molto acquosa e particolarmente aromatica. Il **cavolo Navone** è un ortaggio ormai piuttosto difficile da trovare, ma provate a cercarlo nei mercatini di prodotti biologici. Se proprio non lo reperite potete sostituirlo con una rapa di qualunque tipo.

Il **risotto al cavolo Navone** è leggermente amarognolo, sapore che viene ben bilanciato dal gusto dolce del Taleggio e dalla nota croccante del prosciutto crudo abbrustolito.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **510Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**

INGREDIENTI

- 200 g di cavolo Navone
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- 50 ml di vino bianco secco
- Origano
- Sale
- 10 g di concentrato di pomodoro
- 160 g di riso
- 1 fetta di prosciutto crudo
- Pepe nero macinato al momento
- 40 g di Taleggio
- 20 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Pelare il cavolo Navone, eliminare le radici e l'attaccatura del fusto per ricavarne solo la polpa. Tagliarla a fette di un centimetro scarso, da cui ricavare dei cubetti.
- Scaldare il brodo.
- Mettere l'olio in una pentola da minestra, unire lo scalogno tritato finemente e soffriggere a fiamma media finché non sarà dorato assieme ad un paio di cucchiaini di brodo.
- Aggiungere il cavolo Navone e farlo rosolare a fiamma media per qualche istante.
- Unire il vino, un pizzico di origano, uno di sale, mescolare e far sfumare per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Nel frattempo sciogliere il concentrato di pomodoro in un paio di mestoli di brodo. Unirli al cavolo e cuocere a fuoco medio per 20 minuti a pentola coperta. Mescolare di tanto in tanto e se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere un po' di brodo.
- Trascorso il tempo di cottura del cavolo, scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura mescolando di continuo perché in questa fase il cavolo tende ad attaccarsi sul fondo della pentola.
- Unire il riso e farlo ben tostare, girando di continuo, per un minuto.
- 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 tagliare il prosciutto crudo a listarelle, unire una generosa macinata di pepe e farle abbrustolire in un padellino antiaderente senza nessun condimento fintanto che non saranno dorate e croccanti.
- Spegnerle quando il riso è molto al dente, unire il Taleggio a cubetti, il Parmigiano e mescolare con un cucchiaio di legno finché il risotto non sarà ben amalgamato. Aggiungere un po' di brodo se occorresse per renderlo un po' più fluido.
- Impiattare, decorare con il prosciutto crudo spezzettato e servire.

STAGIONE

Gennaio, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Omettere il prosciutto crudo e utilizzare formaggi vegetariani (a base di caglio vegetale) analoghi a quelli indicati.