

# Risotto alle zucchini

Il **risotto alle zucchini** è una delizia tipicamente primaverile, quando si trovano le zucchini piccole piccole, lunghe e sottili, adatte per questa preparazione perchè non si rompono in cottura. Hanno inoltre un sapore più intenso, che viene messo in risalto da aglio, prezzemolo e da un formaggio dolce, come la provola. Io che vivo in Emilia Romagna spesso sostituisco la provola con il Tosone, Parmigiano Reggiano fresco, non ancora salato. Se lo trovate provatelo, è davvero delizioso!

Il **risotto alle zucchini** è anche un piatto semplice da preparare, leggero e poco calorico. Va preparato in una pentola piuttosto larga, perchè il riso deve tostare assieme alle zucchini. E' importante che sia dotata di coperchio perchè a fine cottura deve riposare un minuto prima di essere servito. Tenerlo un po' liquido perchè tende ad asciugare durante il riposo.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 100 g di zucchine piccole e sottili
- 1 cipollotto
- 1 carota
- 2 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di sale grosso per il brodo
- 1 l di acqua per il brodo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 180 g di riso Vialone Nano o Carnaroli
- 20 g di provola dolce

## PREPARAZIONE

### Preparazione degli ingredienti

- Lavare le zucchini ed eliminare le estremità, che saranno da conservare da parte. Affettarle nello spessore di 4-5 millimetri. Se l'avete, utilizzate una mandolina.
- Eliminare dal cipollotto le radichette e affettarlo, compresa la parte verde, scartando solo i 4-5 centimetri finali.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tenere da parte i gambi.
- Tritare finemente le foglie di prezzemolo. Io in genere uso la mezzaluna su un tagliere.
- Tagliare i gambi in tocchetti da 4-5 centimetri.
- Spellare l'aglio e tritarlo finemente, oppure spremerlo con l'apposito attrezzo.

### Preparazione del brodo

- Mettere in una pentola gli scarti delle zucchini, i cipollotti, le carote, i gambi del prezzemolo spezzettati e il sale grosso.
- Unire l'acqua, portare la pentola sul fuoco e far bollire. Cuocere per 20 minuti a fiamma dolce.
- Eliminare le verdure, filtrare e tenere a bollore durante la preparazione del risotto.

### Preparazione del risotto

- Per la preparazione con questa tecnica occorre una pentola molto larga, altrimenti il riso non tosta.
- Mettere nella pentola l'olio, l'aglio tritato e il prezzemolo, tenendone un po' da parte per la fine della cottura.
- Portarla sul fuoco e far soffriggere dolcemente. Attenzione: l'aglio non deve bruciare, quindi fuoco dolce e mai allontanarsi dalla pentola.
- Unire le zucchini, un pizzico di sale, mescolare bene e cuocere per 5 minuti coperto. Il fuoco deve essere medio-basso. Mescolare di tanto in tanto.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e unire il riso.
- 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



### VARIANTE VEGAN

Omettere il formaggio.

asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo.

- Spegnerlo quando il riso è al dente, unire il formaggio, il prezzemolo tenuto da parte e mescolare bene. Coprire e lasciar riposare un minuto prima di servire.

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se avanza questo risotto può essere steso in una pirofila, coperto di Parmigiano o altro formaggio da grattugia e conservato in frigorifero ben coperto per 1 giorno. Al momento di consumarlo gratinarlo nel forno a 200°C per una decina di minuti.