

Risotto al basilico

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 440Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 20 g di basilico (peso netto delle foglie)
- Sale
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato più qualche scaglia per decorare
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 10 pomodorini tipo Pachino
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 scalogno
- 160 g di riso
- 10 g di pinoli

PREPARAZIONE

- Lavare le foglie di basilico in acqua fredda e porle ad asciugare su uno strofinaccio. Pulirle rimuovendo il gambo e la nervatura centrale.

Preparazione con il mortaio

- Mettere nel mortaio le foglie di basilico, un pizzico di sale grosso e cominciare a pestare ruotando il pestello in modo da stracciare le foglioline rompendole contro i bordi del mortaio.
- Quando il basilico si sarà frantumato in piccole scaglie, aggiungere il Parmigiano grattugiato e ricominciare a pestare fino ad ottenere un impasto omogeneo.
- A questo punto aggiungere 1 cucchiaino di olio di oliva e lavorare ancora l'impasto fino ad ottenere una crema densa.

Preparazione con il frullatore

- Mettere nel mixer tutti gli ingredienti insieme e frullare lentamente, in modo da non surriscaldare il composto.

Per completare la preparazione

- Lavare i pomodorini, tagliarli a spicchi e metterli in una ciotolina condendoli con un pizzico di sale.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra mettere 1 cucchiaino d'olio e tritare lo scalogno molto finemente. Portare la pentola sul fuoco e far soffriggere a fiamma bassa.
- Quando lo scalogno sarà ben dorato, unire il riso e lasciarlo tostare 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.
- A fine cottura unire il basilico, i pomodorini e mescolare accuratamente.
- Servire decorando con scaglie di Parmigiano, pinoli e foglie di basilico.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere il Parmigiano Reggiano.