

Risotto ai carciofi

Il **risotto ai carciofi** è un gustoso risotto da servire come primo piatto, in cui il riso mette bene in risalto il sapore unico dei carciofi.

Il **risotto ai carciofi** è un piatto tipico del periodo autunnale e invernale, quando i carciofi sono nel pieno del loro sapore e li troviamo freschi e a buon prezzo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 160 g di riso
- 50 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento
- 20 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Lavare i carciofi, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarli a metà, eliminare il fieno, ridurli a spicchietti e metterli in acqua acidulata con il limone. E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarli nello spessore di mezzo centimetro. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- Pulire lo scalogno e tritarlo molto finemente.
- In una pentola da risotto o da minestra piuttosto ampia far imbiondire lo scalogno nell'olio a fiamma molto dolce.
- Alzare la fiamma, unire i carciofi ben scolati e cuocere mescolando di continuo per per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Aggiungere poco brodo, un cucchiaino di prezzemolo tritato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e lasciar proseguire la cottura per 8 minuti a fiamma media coperto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo vegetale.
- Trascorso il tempo di cottura scopercchiare, alzare la fiamma, far asciugare il fondo di cottura, aggiungere il riso e farlo tostare un minuto.
- Unire il vino, far evaporare a fiamma vivace mescolando, quindi unire 3-4 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.
- Spegnerne il fuoco, unire il Parmigiano grattugiato e mescolare.
- Lasciare riposare un minuto coperto e servire cospargendo con il prezzemolo tritato avanzato.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere il Parmigiano Reggiano.

I consigli di Barbara

Se sono avanzati dei carciofi trifolati è possibile riutilizzarli per preparare questo buonissimo risotto. Mettere nella pentola da minestra l'olio e lo scalogno, farlo ben dorare, quindi tostare il riso, unire il brodo, i carciofi e procedere come indicato in ricetta. Oltre a riutilizzare i carciofi trifolati, la ricetta sarà pronta in appena 20 minuti!