

# Risotto carote e piselli

Il **risotto carote e piselli** è un primo piatto a base di riso tipicamente primaverile, preparato con i piselli freschi, le carote novelle e i cipollotti.

Per un **risotto carote e piselli** più ricco si può mantecare a fine cottura con del Parmigiano Reggiano. Poco però, perchè i sapori delle verdure sono molto delicati e il formaggio tende a coprirli.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- 365Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 2 cipollotti
- 1 carota
- 100 g di piselli (peso sgranato)
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di riso

## PREPARAZIONE

- Pulire i cipollotti eliminando le radichette, lo strato più esterno e lavarli sotto acqua fresca. Tritare molto finemente la parte bianca.
- Lavare la carota, spuntarla ed affettarla nello spessore di 2-3 millimetri.
- Sgranare i piselli.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e i cipollotti. Farli dorare su fiamma media, quindi unire un paio di cucchiai di brodo vegetale e cuocere per un paio di minuti.
- Unire i piselli, girare e cuocere per un paio di minuti, sempre a fiamma vivace.
- Unire le carote, girare e cuocere per un paio di minuti.
- Aggiungere mezzo mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto. Mescolare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo di cottura scoperciare, far asciugare eventuale liquido in eccesso ed unire il riso.
- Farlo tostare per un minuto, quindi 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 far riposare un paio di minuti 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

I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. Per preparare questa ricetta tutto l'anno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

