

# Risotto ai funghi

Il **risotto ai funghi** è una specialità classica della cucina italiana. In questa ricetta ve lo proponiamo con i funghi porcini, particolarmente buoni e dal sapore molto caratteristico. Viene comunque bene con qualsiasi tipo di fungo, anche i semplici champignon, dal prezzo molto più abbordabile o i finferli. E' possibile anche utilizzare un mix di funghi, secondo propria preferenza.

Il **risotto ai funghi** è un primo piatto sano e nutrizionalmente completo, tipico di fine estate e inizio autunno, ma con gli champignon o i funghi surgelati si può preparare tutto l'anno. Se dovete preparare un risotto ai funghi per molte persone potete optare per dei funghi misti che contengano i porcini. Anche in piccola quantità sprigioneranno il loro speciale aroma.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **390Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 150 g di funghi porcini
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 scalogno
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- 160 g di riso
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette e sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente.
- Accorciare il gambo e affettare i funghi. Tagliare i gambi a piccoli cubetti.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io utilizzo la mezzaluna su un tagliere.
- Pelare lo scalogno e tritarlo finemente.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra mettere l'olio, lo scalogno e portarla sul fuoco.
- Far soffriggere lo scalogno a fiamma bassa fino a quando non è diventato lucido, quindi unire un paio di cucchiai di brodo vegetale e proseguire la cottura per 4-5 minuti. Questa operazione permette di usare meno olio e fare in modo che lo scalogno si sciolga in modo da non avvertirne la consistenza a fine cottura.
- Trascorso il tempo indicato alzare la fiamma, aggiungere i funghi, una macinata di pepe, un pizzico di sale e mescolare.
- Cuocere a fiamma media per 5 minuti, coperto. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere un pochino di brodo.
- Alzare la fiamma, aggiungere il riso e farlo tostare un minuto mescolando continuamente. E' importante utilizzare una pentola ampia per riuscire a tostare il riso. In alternativa si può tostare a secco in una pentola a parte e poi aggiungere ai funghi.
- Sfumare con il vino bianco e farlo evaporare sempre a fiamma vivace mescolando di continuo.
- 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 a cuocere a fiamma media 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 cottura ultimata spegnere il fuoco, unire il Parmigiano grattugiato e mescolare accuratamente.
- Lasciar riposare per un minuto coperto, quindi unire il prezzemolo tritato e mescolare.
- Servire decorando con scaglie di Parmigiano e prezzemolo.

## STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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



## VARIANTE VEGAN

Per una variante vegetariana, utilizza un formaggio da grattugia senza caglio animale al posto del Parmigiano Reggiano. Per una variante vegan è sufficiente omettere il Parmigiano.

### I consigli di Barbara

Se sono avanzati dei funghi 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 funghi e procedere come indicato in ricetta. Oltre a riutilizzare i funghi trifolati, la ricetta sarà pronta in appena 20 minuti!