

Risotto al Parmigiano

Il **risotto al Parmigiano** è un primo piatto a base di riso molto semplice da preparare, piuttosto veloce e nutriente. Se servito come piatto unico è ottimo anche nelle diete ipocaloriche.

Il **risotto al Parmigiano**, nonostante la sua semplicità, è molto amato e versatile. Decorato con le scaglie di Parmigiano e un aceto balsamico di ottima qualità è anche piuttosto scenografico.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **410Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- 160 g di riso
- 50 ml di vino bianco secco
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Parmigiano Reggiano a scaglie per decorare
- Aceto balsamico per decorare

PREPARAZIONE

- Scaldare il brodo e mantenerlo sempre a leggera ebollizione per tutta la preparazione del risotto.
- In una pentola da minestra mettere l'olio e tritare lo scalogno molto finemente. Portare la pentola sul fuoco e farlo dorare a fiamma bassa.
- Unire un padio di cucchiai di brodo e proseguire la cottura a fiamma bassa e pentola scoperta.
- Quando il fondo sarà asciugato alzare la fiamma, unire il riso e farlo tostare per un minuto senza smettere di mescolare con un cucchiaio di legno.
- Sfumare con il vino bianco, mescolando di continuo, e quando è ben asciugato 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.
- Negli ultimi minuti di cottura mescolare piuttosto di frequente perchè c'è meno liquido e il riso tende ad attaccare sul fondo.
- Spegnere il fuoco, unire il Parmigiano e mescolare.
- Coprire e lasciare riposare per un minuto.
- Servire decorando con il Parmigiano a scaglie e un filo di aceto balsamico sul piatto.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Solitamente io non salo questo riso perchè la sapidità del brodo e del Parmigiano danno sufficiente sapore al piatto. Se vi piacciono piatti più saporiti unirne un pizzico a fine cottura, assaggiandolo e tenendo conto del Parmigiano che si aggiungerà.