

Risotto piselli e zucchini

Il **risotto piselli e zuchine** è un risotto tipicamente primaverile, preparato con piselli freschi e zucchini novelle. E' importante per la buona riuscita della ricetta, che siano piccole e molto sottili, in modo che affettate tengano la forma durante la cottura.

Il **risotto piselli e zuchine** è ottimo mantecato a fine cottura con Parmigiano Reggiano grattugiato. Si può decorare con qualche scaglia di formaggio, oppure con una fettina di prosciutto crudo abbrustolita in padella e sbriciolata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di piselli (peso sgranato)
- 100 g di zucchini novelle, di piccole dimensioni
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di riso
- 20 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Sgranare i piselli.
- Lavare le zucchini, tagliare le estremità e affettarle nello spessore di 4 millimetri circa. Se avete una mandolina usatela per fare prima ed avere un taglio regolare.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestrina piuttosto larga mettere l'olio, lo scalogno tritato molto finemente, un pizzico di sale e farlo appena dorare su fiamma media. Aggiungere un paio di cucchiai di brodo vegetale e farlo appassire.
- Unire i piselli e mescolare. Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, far cuocere qualche minuto a fiamma vivace, quindi unire le zucchini.
- Mescolare bene, lasciar che riprenda calore, quindi unire un mestolo di brodo.
- Attendere che prenda il bollore, quindi abbassare la fiamma, coprire e cuocere 5 minuti a fiamma media.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, far asciugare eventuale liquido in eccesso e unire il riso.
- Mescolare di continuo per un minuto per farlo tostare. Il chicco deve risultare bello lucido.
- 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.
- Assaggiare verso fine cottura per regolare di sale.
- Spegner, unire il Parmigiano, mescolare bene e coprire. Se il risotto si è troppo addensato aggiungere ancora un pochino di brodo.
- Attendere un paio di minuti a pentola coperta e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

Per una variante vegetariana sostituire il Parmigiano Reggiano con un formaggio senza caglio animale, come il Verdiano. In alternativa, omettendo il formaggio otteniamo la versione vegan.