

Risotto primavera

Il **risotto primavera** è un primo piatto a base di riso e verdure miste, tutte quelle che caratterizzano l'arrivo della primavera e la fine dell'inverno: carciofi, funghi champignon, asparagi e carote novelle, bietola, piselli, fagiolini, pomodorini e cipollotti. Se non trovate più i carciofi, vanno benissimo anche i carciofini, magari raddoppiandone la dose. Si trovano più facilmente nei mesi primaverili e sono deliziosi.

Il **risotto primavera** è ottimo appena preparato, ma se avanza si può conservare in frigo in modo da farlo rassodare e poi preparare delle polpettine da passare nel Parmigiano e gratinare nel forno. Si può anche mettere in pirofila come se fosse un tortino, cospargere di Parmigiano e gratinare.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 375Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 carciofo
- 1 limone
- 2 funghi champignon
- 2 asparagi
- 1 carota novella di piccole dimensioni
- 2 foglie di bietole da costa
- 20 g di piselli (peso netto sgranato)
- 2 spinacini novelli
- 2 pomodorini
- 1 cipollotto
- 1.5 l di Brodo vegetale
- 2 spicchi di aglio
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 scalogno
- 120 g di riso

PREPARAZIONE

- Lavare il carciofo, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere il cuore formato solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarlo a metà, eliminare il fieno, ridurlo a spicchi e metterlo in acqua acidulata con mezzo limone.
- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, spazzolare accuratamente con un pennello a setole rigide e strofinare con uno strofinaccio umido per togliere ogni residuo di terra. Affettarli.
- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente e raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate. Affettare la parte verde fino a dove il gambo è tenero.
- Lavare la carota, raschiarne la superficie se rovinata, affettarla.
- Lavare le foglioline di bietola, rimuovere la parte terminale del gambo e spezzettarla grossolanamente.
- Sgusciare i piselli.
- Lavare gli spinacini sotto abbondante acqua corrente e selezionarne le foglie scartando i gambi.
- Lavare i pomodorini, affettarli e ridurli a cubetti.
- Lavare il cipollotto, rimuovere le radichette ed affettare sottilmente la parte bianca.
- Mettere asparagi, sedano, carota, bietola e piselli in una ciotola. Tenere da parte le altre verdure.
- Scaldare il brodo.
- In un padellino far rosolare uno spicchio d'aglio spellato e schiacciato con i denti di una forchetta in un filo d'olio. Quando è ben dorato rimuoverlo ed unire i funghi e i carciofi ben scolati. Farli cuocere un paio di minuti a fiamma vivace, salare, pepare, unire mezzo mestolo di brodo e farli cuocere a fiamma media per 5 minuti.
- In una padella far rosolare il cipollotto in un filo d'olio. Quando è ben dorato aggiungere le altre verdure messe nella ciotola e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace, salare, pepare, aggiungere un mestolo di brodo e cuocere coperto per 10 minuti circa, girando di frequente e scoperchiando negli ultimi minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo. Terminata la cottura spegnere il fuoco ed unire i funghi e i carciofi e gli spinacini e i pomodorini crudi. Mescolare e tenere da parte, coperto.
- In una pentola da minestra mettere un filo d'olio e far soffriggere lo scalogno tritato finemente, fintanto che non diventa ben dorato.
- Unire il riso e farlo tostare per un minuto mescolando con un cucchiaio di legno.
- 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.
- 5 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire le verdure.
- Mescolare continuamente e portare a fine cottura.
- Spegnere il fuoco, regolare di sale e pepe.
- Lasciare riposare un paio di minuti e servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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