

Risotto agli spinaci

Il **risotto agli spinaci** è un primo piatto a base di riso e spinaci molto conosciuto e semplice da preparare. Se realizzato nella stagione in cui si trovano gli spinaci freschi, è veramente ottimo e particolarmente aromatico.

Il **risotto agli spinaci** prende il suo particolare sapore dal burro utilizzato per il soffritto e dal Parmigiano impiegato per mantecarlo. E' possibile però realizzarne una versione vegetariana utilizzando formaggio da grattugia vegetariano.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **435Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di spinaci
- Sale
- 1 l di Brodo vegetale
- 20 g di burro
- 1 scalogno
- 160 g di riso
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Pulire gli spinaci accertandosi che siano stati scartati tutti i gambi e sciacquare abbondantemente le foglie in acqua fresca corrente. Metterli in una capace pentola, portarli sul fuoco e farli bollire a fuoco moderato per 5 minuti. Non aggiungere altra acqua che non quella che resta sulle foglie dopo il lavaggio. A metà cottura unire un pizzico di sale.
- Quando cotti, mettere gli spinaci in un colino e pestarli con un cucchiaino in modo da strizzarli e levare i residui d'acqua.
- Tritarli finemente con la mezzaluna sul tagliere.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra mettere il burro, farlo sciogliere e mettervi lo scalogno tritato molto finemente, da far soffriggere a fiamma bassa.
- Quando lo scalogno sarà ben dorato alzare la fiamma, unire il riso e lasciarlo tostare per un minuto.
- 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 gli spinaci, mescolare e portare a fine cottura.
- Spegnerne il fuoco, unire il Parmigiano Reggiano grattugiato tenendone un pochino da parte per decorare, mescolare accuratamente e far riposare per un minuto.
- Servire decorando con il Parmigiano tenuto da parte.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano. Per una variante vegan usa olio di oliva al posto del burro e ometti il Parmigiano.