

# Risotto alla verza

Il **risotto alla verza** è una minestra a base di riso, quasi una zuppa, poiché è ottimo tenuto piuttosto morbido, all'onda. Per la buona riuscita del piatto è di fondamentale importanza la qualità della verza, fresca e croccante.

Il **risotto alla verza** è una preparazione tipica dell'autunno e dell'inverno, quando arriva il freddo e le prime gelate notturne, che contribuiscono a rendere la verza croccante e saporita.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 200 g di verza
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- Sale
- 160 g di riso
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Pulire la verza scartando le foglie più esterne se rovinate e affettare la parte che occorre. Lavarla, e asciugarla tamponandola con uno strofinaccio pulito, oppure con una centrifuga da insalata.
- Tritarla grossolanamente con un grande coltello su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestra mettere l'olio e tritare lo scalogno molto finemente. Portare la pentola sul fuoco e farlo soffriggere a fiamma bassa.
- Quando lo scalogno sarà ben dorato, alzare la fiamma, unire la verza e cuocerla per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale e cuocere a fiamma media, coperto, per 10 minuti. Mescolare di tanto in tanto e aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare e far asciugare il fondo di cottura, quindi unire il riso e farlo tostare per un minuto, 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 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 fine cottura regolare di sale, spegnere il fuoco e mantecare con il Parmigiano grattugiato, una macinata di pepe, mezzo mestolo di brodo.
- Tenere coperto per un paio di minuti prima di servire.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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



## VARIANTE VEGAN

E' sufficiente omettere il Parmigiano Reggiano.