

Risotto alla zucca

Il **risotto alla zucca** è un primo piatto a base di riso dal sapore molto particolare e delicato, dato dal suo ingrediente principale, la zucca, esaltato dal sapore del Parmigiano utilizzato per mantecare. E' tipico della stagione autunnale, quando la zucca arriva sui nostri mercati nel pieno del suo sapore e a buon prezzo.

Il **risotto alla zucca** può essere un ottimo piatto unico, seguito da un contorno e da frutta fresca di stagione, magari una pera gustata con qualche scaglia di Parmigiano avanzata.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di zucca (peso netto della polpa)
- 1 scalogno
- 2 foglie di salvia
- 2 rametti di timo
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 50 ml di vino bianco secco
- 160 g di riso
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Lavare la zucca sotto acqua fresca corrente e tagliarla a metà.
- Eliminare i semi e i filamenti aiutandosi con un cucchiaio.
- Tagliarla a pezzetti e sbucciarla. Dai pezzetti ricavati ottenere dei cubetti di un centimetro di lato.
- Spellare lo scalogno e tritarlo finemente.
- Lavare bene le foglie di salvia e il timo. Avvolgere il rametto di timo fra le foglie di salvia e legarle strettamente con dello spago da cucina.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da risotto o da minestra l'olio, lo scalogno tritato e farlo dolcemente dorare.
- Unire la zucca, un pizzico di sale, il mazzetto aromatico, una macinata di pepe, mescolare e far insaporire per un paio di minuti su fiamma vivace.
- Unire il vino bianco, mescolare e far evaporare.
- Aggiungere il riso e farlo tostare un minuto mescolando di continuo.
- Unire 3-4 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 spegnere il fuoco, unire il Parmigiano grattugiato, mescolare bene e lasciare riposare un minuto.
- Servire decorando con scaglie di Parmigiano e foglie di salvia.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, settembre, 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.