



Risotto ai fiori di zucca e formaggio vegan senza burro

27 Giugno 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
25 MIN



CALORIE
560K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Riso Arborio

20 Fiori di zucca

100 g di Formaggio fresco Vegan

20 g di Mandorle pelate

2 spicchi di Aglio

20 g di Lievito alimentare in fiocchi

1 l di Brodo vegetale

10 cl di Vino bianco secco

Basilico fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Pulite i fiori di zucca, lavateli con cura, asciugateli delicatamente e tagliateli a striscioline.

- Fate soffriggere l'aglio in una pentola con un filo di olio, a fuoco basso per 1 minuto circa. Unite i fiori di zucca e fateli appassire per circa 2 minuti.
- Aggiungete il riso, fatelo tostare per 1 minuto a fuoco vivace mescolando con un cucchiaio di legno, poi sfumate con il vino. Unite il brodo caldo, un mestolo alla volta, proseguite la cottura a fuoco medio per circa 15 minuti e alla fine aggiustate di sale, se necessario.
- Mentre il riso cuoce, tritate le mandorle insieme al lievito alimentare col mixer e metteteli da parte.
- A cottura ultimata, togliete il tegame dal fuoco e mantecate il risotto con il 'formaggio' vegan e il trito di mandorle e lievito preparato: girate il risotto per amalgamare gli ingredienti e fatelo riposare per qualche minuto. Decorate i piatti con qualche fogliolina di basilico fresco e servite.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se non amate il sapore amarognolo del pistillo dei fiori di zucca, asportateli aprendo delicatamente il fiore; eliminate la parte sporgente dello stelo e lavate i fiori delicatamente con acqua fredda.