



RISO E CEREALI

Risotto ai piselli e cavolo verza



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

30 MIN



CALORIE

580K

NOTE

INGREDIENTI

320 g di Riso Arborio

200 g di Piselli surgelati

200 g di Cavolo verza

1 Cipolla dorata

1 spicchio di Aglio

60 g di Pecorino grattugiato

1 l di Brodo vegetale

1 Peperoncino fresco piccante

Menta fresca

1 ciuffetto di Prezzemolo

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Mondate la verza, tagliatela a listarelle e poi a pezzettini, quindi lavatela bene e scolatela.

- Sbucciate la cipolla e l'aglio, tritateli finemente e fateli appassire insieme al peperoncino intero con un fondo di olio, in una padella capiente tipo saltapasta, per 4-5 minuti a fuoco basso.
- Aggiungete la verza preparata, un mestolo di brodo, delle foglioline tritate di menta e di prezzemolo e lasciate ammorbidire per circa 5 minuti. Unitevi i piselli, lasciateli scongelare e poi riportate a bollore.
- Versate il riso e lasciatelo insaporire per 1-2 minuti, poi unite poco alla volta il brodo bollente e fate cuocere a fiamma media per circa 15-16 minuti, mescolando ogni tanto; verso la fine della cottura se necessario aggiungete dell'acqua bollente e alla fine regolate di sale.
- Spegnete ed eliminate il peperoncino; spolverizzate con il pecorino e mescolate delicatamente, lasciando mantecare per 1-2 minuti.
- Distribuite il riso nelle fondine, decorate con delle foglie di menta fresca e servite subito.

Carla Marchetti