



RISO E CEREALI

Risotto alla boscaiola con tofu affumicato senza burro (Vegan)

27 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
25 MIN



CALORIE
610K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Riso Arborio

280 g di Funghi champignon

160 g di Tofu affumicato al sesamo

20 g di Mandorle non pelate

1 Cipolla

20 g di Lievito alimentare in fiocchi

4 cucchiaini di Panna di soia

1 l di Brodo vegetale

10 cl di Vino bianco secco

Prezzemolo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate gli champignon, tagliate via le parti terrose e puliteli con un panno umido per eliminare eventuali residui di terra: se fossero molto sporchi lavateli sotto un filo di acqua, ma non metteteli in ammollo; poi asciugateli e tagliateli a fettine.
- Tritate grossolanamente il tofu col mixer, procedendo a scatti in modo da non ridurlo a purea.
- Sbucciate la cipolla, affettatela a velo e lasciatela imbiondire in un tegame con un fondo di olio, per 2-3 minuti a fuoco basso. Unite il tofu e fatelo rosolare per un paio di minuti a fiamma vivace, rimstando spesso perché non si attacchi al tegame.
- Aggiungete il riso e tostatelo per 1-2 minuti mescolando sempre, poi versate il vino e fatelo sfumare.
- Unite i funghi e fateli insaporire per 1 minuto circa; abbassate un po' la fiamma, versate un mestolo di brodo bollente, mescolate e lasciate cuocere per circa 15 minuti, unendo poco brodo alla volta.
- Nel frattempo tritate finemente le mandorle nel mixer e, verso la fine, aggiungete il lievito e un pizzico di sale.
- Quando il risotto è pronto, toglietelo dal fuoco, aggiungete le mandorle e il lievito tritati e la panna di soia; mescolate e lasciatelo mantecare per alcuni minuti.
- Infine spolverate con una manciata di prezzemolo tritato, un pizzico di pepe e servite il risotto.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Renderete più colorato e fresco questo risotto se aggiungerete per 4 persone, subito prima di versare il brodo, 400 g di passata di pomodoro. Il brodo naturalmente dovrà essere diminuito della stessa quantità.