



RISO E CEREALI

# Risotto di carciofi



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE  
15 MIN



TEMPO DI COTTURA  
25 MIN



CALORIE  
630K

NOTE

## INGREDIENTI

320 g di Riso Arborio

6 carciofi morelli

2 Scalogni

2 spicchi di Aglio

1 Limone bio

80 g di Parmigiano grattugiato

1 l di Brodo vegetale

10 cl di Vino bianco

1 rametto di Rosmarino fresco

1 noce di Burro

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

Sale

Pepe

## Preparazione

- Mondate i carciofi, tagliate via i gambi e metteteli da parte. Togliete le foglie esterne più dure, poi tagliate la punta di sbieco, mantenendo la base morbida delle foglie: otterrete così i cuori dei carciofi. Metteteli in acqua acidulata con succo di limone, così non anneriranno.
- Tagliateli in quarti, eliminate il 'fieno' eventualmente presente e riduceteli a fettine sottili, rimettendoli via via nell'acqua. Pelate la parte esterna dei gambi messi da parte e metteteli anch'essi nell'acqua.
- Tritate finemente l'aglio, ponetelo in una larga padella antiaderente e fatelo soffriggere con l'olio, a fuoco basso per circa 1 minuto.
- Aggiungete i carciofi preparati (tagliate a pezzettini i gambi), salate, pepate e mettetevi il coperchio; cuoceteli per circa 7-8 minuti a fuoco medio e unite poca acqua calda, quando è necessario. A fine cottura spegnete e mettetevi da parte.
- Nel frattempo tritate finemente gli scalogni e fateli appassire con l'olio in una padella tipo saltapasta antiaderente, per 4-5 minuti e a fuoco basso.
- Aggiungete il riso e fatelo tostare a fiamma vivace per 2-3 minuti, girandolo sempre con un mestolo. Aggiungete il rosmarino, sfumate con il vino e poi cuocete il risotto per circa 15-16 minuti, unendo via via il brodo caldo poco alla volta; mescolate sempre con il mestolo, per evitare che si attacchi.
- Quando il riso è quasi cotto regolate di sale; spegnete, toglievete il rosmarino, aggiungete il burro, il parmigiano e fate mantecare per un paio di minuti tenendo il coperchio.
- Rimettete sul fuoco i carciofi, aggiungete il prezzemolo tritato e quando sono caldi spegnete il fuoco.
- Per una presentazione elegante, procuratevi dei coppapasta di 8 cm di diametro, oliateli all'interno, appoggiateli sui piatti individuali e in ognuno formate 4 strati, alternando risotto e carciofi. Compattateli leggermente via via che li fate, aspettate pochi secondi, toglievete i coppapasta e servite immediatamente.