



RISO E CEREALI

Risotto di zucca e taleggio



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
25 MIN



CALORIE
700K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Riso Arborio

400 g di Zucca

60 g di Taleggio

2 Scalogni

1 l di Brodo vegetale

100 g di Parmigiano

1 noce di Burro

Rosmarino fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Ponete il brodo sul fuoco e portatelo a leggera ebollizione.
- Pulite la zucca eliminando buccia, semi e filamenti e tagliatela a cubetti.

- Sbucciate gli scalogni, tritateli e versateli in una padella con un fondo di olio; aggiungete un po' di rosmarino tritato e fatelo appassire per 3-4 minuti a fiamma bassa. Aggiungete la zucca e fatela rosolare a fuoco vivace per 2-3 minuti circa.
- Versate il riso e lasciatelo insaporire per un paio di minuti mescolando in continuazione, poi aggiungete un po' di brodo bollente e fatelo assorbire. Procedete allo stesso modo fino a completa cottura del riso (circa 13-15 minuti).
- Spegnete il risotto e unite il taleggio a pezzettini e il burro; mescolate e lasciate mantecare.
- Mentre il riso cuoce, preparate i cestini di parmigiano. Riscaldare una padellina antiaderente e, quando è ben calda, utilizzando il dorso di un cucchiaio stendetevi uniformemente il parmigiano sufficiente a formare un cerchio di 15 cm di diametro (circa 25 g a cestino). La cottura è molto veloce, basteranno 2 minuti scarsi.
- Appena il formaggio si sarà fuso e i bordi inizieranno a scurire leggermente, con una spatola sollevate la sfoglia dalla padella delicatamente, fatela scivolare su una ciotola capovolta e pigiateci sopra con i palmi delle mani per farla aderire: poiché la sfoglia di formaggio sarà molto calda, proteggetevi le mani usando della carta di alluminio o da forno, coperta con una presina da cucina o un telo pulito. Togliete il cestino di formaggio e lasciatelo raffreddare, in modo che si indurisca. Procedete allo stesso modo per realizzare gli altri cestini. Quando sono tiepidi toglieteli e fateli raffreddare.
- Immediatamente prima di servirlo, distribuite il risotto fumante nei cestini di parmigiano e spolverizzatelo con pepe appena macinato.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Se volete rendere il piatto più leggero e veloce, evitate i cestini di parmigiano, ma aumentate la quantità di formaggio che dovete unire direttamente al risotto.
- Per creare i vostri cestini potete usare anche il microonde. Appoggiate un foglio di carta da forno sul piatto girevole e utilizzando il dorso di un cucchiaio stendetevi uniformemente il parmigiano, sufficiente a formare un cerchio di 15 cm di diametro (circa 25 g a cestino). Mandate per 1 minuto alla massima potenza (900 W), poi procedete come suggerito dalla ricetta; fate così anche gli altri cestini.