



RISO E CEREALI

Risotto giallo con porcini e zucchine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

25 MIN



CALORIE

610K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Riso Carnaroli

4 Zucchine

40 g di Funghi porcini secchi

1 Cipolla dorata

2 spicchi di Aglio

1 l di Brodo vegetale

20 cl di Vino bianco secco

60 g di Parmigiano grattugiato

2 bustine di Zafferano

Nepitella fresca (Mentuccia)

1 rametto di Timo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

Sale

Pepe

Preparazione

- Portate a bollire il brodo, mantenendolo su fuoco basso mentre cuocete il risotto.
- Intanto fate bollire un po' d'acqua in un pentolino, immergetevi i porcini secchi (sciacquati bene sotto acqua corrente) e teneteli in ammollo, fuori dal fuoco, finché si saranno reidratati. Scolateli e tagliateli a pezzi abbastanza grandi, filtrate l'acqua e tenetela da parte.
- Intanto sbucciate la cipolla, tritatela e fatela appassire in un filo d'olio, in un tegame capiente, per 4-5 minuti a fuoco basso. Aggiungete il riso e tostatelo mescolandolo, quindi sfumate con il vino e lasciatelo evaporare; versate un mestolo di brodo bollente alla volta e cuocete il risotto per 7-8 minuti.
- Nel frattempo mondate le zucchine e lavatele, quindi tagliatele a rondelle non troppo sottili.
- Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente, fatelo soffriggere in una padella capiente con un filo di olio, a fuoco basso per 1-2 minuti. Aggiungete le zucchine preparate e i funghi reidratati, unite delle foglie di nepitella e di timo, un pizzico di sale e pepe e proseguite la cottura a fuoco medio per 3-4 minuti, unendo parte dell'acqua dei funghi.
- Versate le verdure nel risotto e continuate la cottura per 10 minuti circa, unendo il resto del brodo e ancora acqua dei funghi; nell'ultima mestolata di liquido fate sciogliere lo zafferano. Quando sarà cotto, aggiungete il parmigiano e mescolate, fate mantecare per un paio di minuti e servite subito.

Carla Marchetti