



Risotto spinaci e champignon

14 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
35 MIN



CALORIE
600K

NOTE

INGREDIENTI

360 g di Riso parboiled

400 g di Spinaci freschi

160 g di Funghi champignon

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

40 g di Pecorino grattugiato

10 cl di Vino bianco secco

1 l di Brodo vegetale

Peperoncino

Rosmarino fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Preparazione

- Mondate gli champignon, puliteli con un panno umido per eliminare la terra; se sono molto sporchi passateli sotto un filo d'acqua, poi asciugateli e tagliateli a fettine.
- In una padella scaldate l'olio, unite l'aglio e un po' di peperoncino tritati e fateli appassire per 1-2 minuti a fuoco basso. Aggiungete i funghi e cuoceteli per circa 10 minuti, a fuoco medio e con il coperchio, unendo poca acqua bollente se necessario; infine aggiustate di sale.
- Mondate e lavate gli spinaci, poi scottateli per circa 5 minuti in poca acqua bollente salata. Scolateli, strizzateli e tagliuzzateli grossolanamente; uniteli ai funghi cotti e fateli insaporire per un paio di minuti.
- Affettate la cipolla e rosolatela con un filo d'olio in una padella capiente, per 4-5 minuti e a fuoco basso; poi versatevi il riso e, mescolando, lasciatelo tostare per un paio di minuti. Bagnate con il vino, fatelo evaporare e continuate la cottura per 15 minuti circa, incorporando man mano il brodo bollente. Poco prima di togliere dal fuoco unite i funghi e gli spinaci mescolando bene.
- Cospargete con il pecorino grattugiato, mescolate e distribuite il risotto negli stampini leggermente inumiditi con acqua, schacciateli un po' per renderli compatti; sformateli subito in piatti individuali e servite decorando con rosmarino.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Potete usare i funghi champignon surgelati, che sono già puliti e pronti da cuocere. Non importa scongelarli prima, dovrete solo cuocerli a fuoco vivace finché l'acqua sarà tutta evaporata, poi procedete come indicato nella ricetta.
- Se non gradite il sapore degli spinaci, utilizzate le bietole, che si preparano nello stesso modo ma hanno un gusto più delicato.