



PIATTI UNICI

Risotto con pesce fritto

6 Ottobre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
40 MIN



CALORIE
630K

NOTE

INGREDIENTI

240 g di Riso Carnaroli

500 g di filetti di Persico

1 spicchio di Aglio

1 Carota

1 Zucchini

80 g di Parmigiano grattugiato

1 l di Brodo vegetale

20 cl di Vino bianco secco

Prezzemolo fresco

20 g di Burro

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Olio di semi di girasole spremuto a freddo

Sale e Pepe

Preparazione

- Fate dorare l'aglio tagliato a metà e schiacciato in una padella antiaderente con l'olio di oliva, per 1-2 minuti a fiamma bassa, poi eliminatelo.
- Nella stessa padella fate tostare il riso per circa 2 minuti, sempre rimestando, e sfumate con il vino. Aggiungete il brodo bollente, poco alla volta, abbassate la fiamma e terminate la cottura del riso (16 minuti circa), senza mescolare troppo. Alla fine spegnete e unite il parmigiano e del prezzemolo tritato. Date una mescolata, coprite e fate mantecare per circa 2 minuti.
- Trasferire il riso negli stampini scelti e lasciatelo riposare per una decina di minuti, in caldo.
- Mondate e lavate la carota e la zucchina, poi riducetele a julienne con una grattugia a fori tondi piccoli.
- Scaldate abbondante olio di semi in una padella fonda e friggetevi i fili di verdure, pochi alla volta, per circa 5-6 minuti, poi toglieteli con una schiumarola e adagiateli su della carta assorbente.
- Passate i filetti di persico nella farina, scuoteteli e fateli rosolare nel burro caldo in una padella larga, a fiamma media, pochi minuti per lato; salate, pepate, spegnete e tenete in caldo.
- Distribuite su ogni piatto uno sformatino di riso, qualche filetto di pesce e infine decorate con i fili di verdura fritti.

Carla Marchetti