

RISOTTO AI CARCIOFI

Il risotto ai carciofi

è un primo piatto molto semplice e veloce, adatto tutto l'anno e ottimo soprattutto nei mesi più freddi; i



carciofi rilasciano il loro tradizionale sapore amarognolo che viene bene mitigato dal burro e dal parmigiano della manteca tura finale donando il giusto equilibrio al piatto finale. Il risotto ai carciofi risulta un primo ben bilanciato dal punto di vista nutrizionale e può essere un modo gustoso per far apprezzare i carciofi anche ai bambini.

Difficoltà: Bassa **Cottura:** 30 min **Preparazione:** 10 min

Dosi per: 4 persone **Costo:** Basso

Per i carciofi:

Aglio 1 spicchio **Carciofi** cuori freschi 400 gr
Cipolle 1/2 bianca **Maggiorana** fresca q.b. **Olio** 5 cucchiari
Sale q.b.

Per il risotto:

Brodo 1l **Burro** 30 gr una noce **Cipolle** 1/2 bianca
Parmigiano Reggiano grattugiato 50 gr
Pepe nero macinato fresco q.b. **Riso** carnaroli 320 gr
Sale q.b.

Preparazione:



Per preparare il risotto ai **carciofi** per prima cosa pulite i **carciofi** ([clicca qui](#) per guardare il video della scuola di cucina) tagliate in quattro i cuori dei **carciofi** (1), poi tritate l'aglio e metà della **cipolla** molto finemente e fateli imbiondire (2) in una padella antiaderente con l'olio; aggiungete i cuori di **carciofo** (3) e fateli cuocere per circa 10-15 minuti a fuoco dolce,

aggiungendo un mestolo di brodo vegetale (4) se



dovessero asciugarsi troppo; tritate la **maggiorana**, aggiungetela ai **carciofi** e tenete da parte in caldo. Fate fondere il **burro** nella pentola per il risotto, aggiungete l'altra metà della **cipolla** sempre tritata finemente e quando sarà imbiondita versate il **riso** a pioggia (5), tostatelo per un paio di minuti girando con un cucchiaino di legno e sfumate (6) con il **vino** bianco;



iniziate ad aggiungere un paio di mestoli di brodo vegetale (7) caldo e mescolate delicatamente in modo da non rompere i chicchi; a metà cottura aggiungete al risotto i **carciofi** (8) e amalgamate bene sempre mescolando; aggiungete il brodo necessario sempre un mestolo alla volta fino a portare il **riso** a cottura. In ultimo, fate mantecare il **riso** a fiamma spenta con una noce di **burro** e il parmigiano grattugiato (9). Servite ben caldo.

Consiglio:

Volendo fuori stagione si possono utilizzare i cuori di **carciofo** surgelati da utilizzare previo scongelamento secondo le istruzioni riportate sulla confezione.