

RISOTTO ALLE VERDURE

Il risotto alle verdure

è un primo piatto sano e nutriente che porta un tocco di colore e di allegria sulla vostra tavola.

La fresca verdura di stagione è l'ingrediente fondamentale di questo



piatto: una dadolata di melanzane, zucchine, peperoni, carote, piselli e pomodoro colora e rende il risotto alle verdure un piatto davvero ricco e gustoso. Il risotto alle verdure è molto semplice da preparare, e molto veloce: basterà poca fatica per una buona riuscita. Il risotto alle verdure per il suo aspetto colorato e allegro è un piatto ideale anche per i bambini, ed è adatto anche a chi segue una dieta vegetariana.

Ingredienti

Brodo vegetale 1 litro Burro 20 gr Carote 1 da 100 gr
Cipolle 1 media Melanzane 100 gr
Olio extravergine d'oliva 6 cucchiari
Parmigiano Reggiano 4 cucchiari Pepe nero macinato q.b.
Peperoni 100 gr Piselli novelli 50 gr
Pomodori pachino 150 gr Prezzemolo tritato 2 cucchiari
Riso carnaroli 320 gr Sale q.b. Sedano 1 costa
Zucchine 100 gr

Preparazione



Per prima cosa dividete la cipolla a metà, tritatene una parte e mettetela ad appassire a fuoco bassissimo in una padella capiente insieme a tre cucchiari d'olio e al burro (1), nel frattempo mondate e tagliate a cubetti la melanzana, il peperone, le zucchine e metà carota. Quando la cipolla sarà diventata trasparente (ci vorranno circa 15 minuti) versate in padella la verdura assieme ai piselli e fatela insaporire per 10 minuti.



Trascorsi i 10 minuti, unite alla verdura anche i pomodorini tagliati in 4 parti, lasciate cuocere per altri 5 minuti, poi salate e spegnete il fuoco. In un'altra padella fate soffriggere nell'olio rimanente un trito preparato con la costa di sedano, l'altra metà della cipolla e della carota (5). Unite il riso e fatelo tostare insieme al soffritto (6).



Aggiungete un mestolo di brodo (7) e quando quest'ultimo sarà evaporato, aggiungete la verdura (8) e amalgamate bene il tutto rigirando continuamente il



risotto alle verdure con un cucchiaino di legno (9).

Fate cuocere aggiungendo di tanto in tanto un mestolo di brodo (10) fino a quando il riso alle verdure non avrà raggiunto il grado di cottura desiderato. Pochi minuti prima di spegnere il risotto alle verdure aggiungete il prezzemolo tritato, il pepe macinato fresco e il parmigiano grattugiato (11-12). Fate mantecare il risotto alle verdure per qualche minuto e poi servite il risotto guarnendolo con qualche fogliolina di prezzemolo.