



RISOTTO ALLE VERDURE

INGREDIENTI:

- 250 g di zucchine, tagliate a pezzetti da 5 cm
- 120 g di carote, pelate e tagliate a pezzetti da 5 cm
- 150 g di piselli freschi sgusciati o congelati
- 400 g di cime di asparagi tagliate a pezzetti da 2 cm (alternativa: broccoli)
- 40 g di olio d'oliva
- Dado vegetale da 10 g, leggermente schiacciato con una forchetta
- 120 g di cipolla, sbucciata e tagliata a pezzi da 5 cm
- 280 g di riso Arborio (risotto)
- 60 ml di brodo di pollo
- ½ cucchiaino di sale marino fine
- 25 g di burro dolce a temperatura ambiente
- 100 g di parmigiano reggiano, grattugiato, diviso
- 10 g di foglie di basilico fresco

PROCEDIMENTO:

1. Riscaldare 1 litro di acqua nella casseruola. Mettere zucchine, carote, piselli e asparagi nel cestello per cuocere a vapore, quindi adagiarlo nella casseruola e coprire. Cuocere le verdure al vapore per circa 10 minuti, finché non risulteranno tenere ma ancora croccanti. (Se non si ha un cestello per cuocere a vapore, mettere le verdure con 3 cucchiai di acqua in una casseruola, coprire con il coperchio, riscaldare a fuoco medio e cuocere al vapore per 10 minuti).
2. Riscaldare l'olio d'oliva in una pentola pesante o padella, aggiungere il dado per il brodo di verdura schiacciato e la cipolla. Cuocere e mescolare per circa 5 minuti, fino a quando la cipolla sarà appassita.
3. Aggiungere il riso alla casseruola e mescolare bene affinché assorba tutto l'olio. Aggiungere il brodo di pollo e il sale marino. Portare il riso a ebollizione e cuocere mescolando di tanto in tanto fino a quando il brodo non sarà evaporato. Abbassare la fiamma fino a raggiungere una temperatura media.
4. Aggiungere 250 ml di acqua calda per volta, continuando a mescolare finché il riso non avrà assorbito tutto il liquido. Quindi continuare ad aggiungere altra acqua, 250 ml alla volta, e a mescolare in modo che il riso assorba il liquido e sia completamente cotto. Il composto dovrebbe avere un aspetto cremoso e comunque un po' liquido. Dopo circa 15 minuti, il riso deve apparire tenero ma non molle.
5. Togliere la casseruola dal fuoco. Aggiungere le verdure cotte al riso e mescolare per amalgamare. Mescolare il burro e 50 g di parmigiano finché non si saranno sciolti. Servire il piatto guarnendo con foglie fresche di basilico e i restanti 50 g di parmigiano.