

Risotto carciofi e gamberetti

Il **risotto carciofi e gamberetti** è un gustoso risotto da servire come primo piatto, in cui il riso mette bene in risalto il sapore unico dei carciofi e la decorazione con i gamberetti gli dona una nota di contrasto particolarmente apprezzata.

Per la buona riuscita del **risotto carciofi e gamberetti** è essenziale una perfetta pulizia dei carciofi. Non devono rimanere parti dure, ma bisogna utilizzare solo i cuori e le foglie chiare e tenere.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 2 carciofi
- 1 limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 80 g di gamberetti
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 scalogno
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 160 g di riso
- 50 ml di vino bianco secco
- Pepe

PREPARAZIONE

- Pulire i carciofi togliendo le foglie dure più esterne fino ad ottenere i cuori formati solo da foglie chiare e tenere.
- Tagliare le punte, tagliarli a metà, quindi eliminare il fieno che si trova internamente, se presente.
- Ridurre i carciofi a spicchietti e metterli in acqua acidulata con il limone.
- E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarli nello spessore di mezzo centimetro circa. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Durante le operazioni di pulizia, sfregare i carciofi con la parte aperta di un mezzo limone spremuto, aiuterà a mantenerli più chiari.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Pulire i gamberetti sciacquandoli sotto acqua corrente, spellarli e sfilare il budellino scuro posto sulla schiena.
- Scaldare il brodo.
- Pulire lo scalogno e tritarlo molto finemente.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio, lo scalogno tritato e l'aglio spellato.
- Portarla sul fuoco e far dorare bene lo scalogno, quindi togliere l'aglio.
- Unire i carciofi ben scolati e cuocere mescolando di continuo per per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Unire un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, abbassare il fuoco, coprire e cuocere dolcemente per 5-6 di minuti. Mescolare di tanto in tanto e se il fondo di cottura si dovesse asciugare troppo unire poco brodo caldo.
- Trascorso il tempo di cottura indicato, scoperchiare, alzare la fiamma e far restringere bene il fondo, che non deve essere acquoso.
- Aggiungere il riso e farlo tostare un minuto mescolando di continuo.
- Unire il vino e farlo evaporare, sempre mescolando.
- Unire un paio di mestoli di brodo bollente e impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti).
- Continuare unendo il brodo man mano che viene assorbito, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo.
- Mentre cuoce il riso cuocere i gamberetti.
- Mettere in una padellina un filo d'olio, i gamberetti e farli saltare su fiamma vivace fintanto che non saranno diventati rosa e si saranno leggermente abbrustoliti. Regolare di sale.
- 2 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, mescolare continuamente e portare a fine cottura.
- Spegnerne il fuoco, unire il prezzemolo tritato e mescolare. Lasciare riposare un minuto e servire decorando con i gamberetti e il prezzemolo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, dicembre



AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.