

Risotto ai broccoli

Il **risotto ai broccoli** è un primo piatto veloce e leggero, che si prepara con pochi e semplici ingredienti. È molto adatto alla stagione autunnale e invernale, quando i broccoli sono di stagione e si mangiano volentieri i piatti caldi.

Questo è uno dei pochi risotti che non preparo con il brodo, ma con l'acqua di cottura dei **broccoli**. Io solitamente la aromatizzo anche con gli scarti della cipolla che utilizzo per la preparazione del piatto, che aggiungo dopo aver ritirato i broccoli. Attenzione a che non finiscano nel riso durante la cottura, usate un colino a maglie fini per aiutarvi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **345Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**



INGREDIENTI

- 80 g di broccoli (peso al netto della pulizia)
- 1 l di acqua
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Mezzo spicchio di aglio
- Mezzo cipolla bionda
- 160 g di riso tipo Vialone Nano o Carnaroli
- 50 ml di vino bianco secco
- Sale fino
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire i broccoli selezionando le cimette, lavarle sotto acqua fresca corrente e separarle fino ad ottenere fiorellini di media dimensione. Si può usare anche parte dei gambi, se sono sottili, affettandoli nello spessore di mezzo centimetro scarso.
- Portare l'acqua a bollore, salarla e tuffarvi i broccoli.
- Farli lessare per 5 minuti, quindi ritirarli con una ramina e tenerli da parte.
- Tenere l'acqua di cottura dei broccoli sul fuoco, a leggero bollore, per tutta la cottura del risotto.
- Spellare aglio e cipolla quindi tritarli molto finemente.
- In una pentola da risotto, quindi piuttosto larga, mettere l'olio e il trito di aglio e cipolla.
- Portare la pentola sul fuoco e far soffriggere a fiamma bassa.
- Quando il soffritto sarà ben dorato, alzare la fiamma, unire il riso e farlo tostare per un minuto mescolando.
- Bagnare con il vino e lasciarlo evaporare completamente, sempre mescolando.
- Unire 4-5 mestoli di acqua e impostare il timer secondo i minuti di cottura del tipo di riso che si sta usando (solitamente 15-18 minuti).
- Continuare unendo l'acqua man mano che viene assorbita, mescolando di tanto in tanto, senza lasciare che il composto si asciughi troppo, altrimenti cuocerebbe male ed in modo discontinuo.
- 5 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire i broccoli tenuti da parte, mescolare e assaggiare per regolare di sale.
- Mescolare continuamente fino a fine cottura.
- Spegnerne il fuoco, mantecare con un filo di olio extravergine di oliva, una generosa macinata di pepe e tenere coperto per un paio di minuti prima di servirlo.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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