

# Risotto alla crema di carciofi

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

### Per la preparazione dei carciofi

- 1 limone
- 2 carciofi
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Mezzo spicchio di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 rametti di prezzemolo

### Per la preparazione del risotto

- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- 160 g di riso tipo Vialone Nano o Carnaroli
- 50 ml di vino bianco secco
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Parmigiano Reggiano a scaglie grossolane per decorare

## PREPARAZIONE

### Preparazione dei carciofi

- Preparare una ciotola di acqua acidulata spremendo il limone tagliato a spicchi nell'acqua. Attenzione a togliere tutti i semi e tenere i limoni spremuti per utilizzarli per sfregare i carciofi durante le operazioni di pulizia, aiuterà a mantenerli più chiari.
- 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 nell'acqua acidulata.
- 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 3-4 millimetri circa. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.

### Preparazione della crema di carciofi

- In una padella antiaderente mettere l'olio, l'aglio spellato e portarla sul fuoco.
- Far dorare l'aglio, quindi toglierlo e aggiungere i carciofi ben scolati. Mescolare, quindi unire un pochino di acqua acidulata.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, quindi cuocere per una decina di minuti a fiamma bassa, coperto, mescolando di tanto in tanto.
- Nel frattempo lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie, lavarle e tamponarle per eliminare l'acqua in eccesso, quindi tritarle finemente.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e far rosolare per un paio di minuti.
- Spegnerne, unire il prezzemolo tritato e mescolare.
- Tenere da parte qualche pezzettino per decorare quindi frullare il resto dei carciofi con tutto il fondo di cottura, aggiungendo un po' di brodo vegetale per ottenere un composto cremoso. La quantità esatta dipende dal tipo di carciofo e da quanto lo si è idratato in cottura, quindi bisogna regolarsi al momento.
- Assaggiarla per regolare di sale, quindi coprire e tenere da parte.

### Preparazione del risotto

- Scaldare il brodo e tenerlo a leggera ebollizione per tutta la preparazione del risotto.
- In una pentola da risotto, quindi piuttosto larga, mettere l'olio e tritare lo scalogno molto finemente.
- Portare la pentola sul fuoco e far soffriggere a fiamma bassa.
- Quando lo scalogno sarà ben dorato, alzare la fiamma, unire il riso e farlo tostare per un minuto.
- Bagnare con il vino e lasciarlo evaporare completamente.
- Unire 4-5 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.
- 5 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire la crema di carciofi.



### VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano, che utilizza caglio animale, come ad esempio il Verdiano.

- Mescolare continuamente fino a fine cottura.
- Spegner il fuoco, mantecare con il Parmigiano grattugiato e tenere coperto per un paio di minuti prima di servirlo.
- Decorare i piatti con i cuori di carciofo tenuti da parte e Parmigiano grattugiato grossolanamente.

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, aprile, dicembre

## AUTORE

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