

Risotto agli asparagi

Il **risotto agli asparagi** è un gustoso risotto da servire come primo piatto, in cui il riso mette bene in risalto il sapore unico degli asparagi.

Il **risotto agli asparagi** è un piatto tipico del periodo primaverile, quando gli asparagi sono nel pieno del loro sapore e li troviamo freschi e a buon prezzo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 400Kcal a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 g di asparagi
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- Sale
- 160 g di riso
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 50 ml di vino bianco secco

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate.
- Tagliare le punte ed affettare la restante parte tenera del gambo nello spessore di 4-5 millimetri.
- Scaldare il brodo.
- Tritare molto finemente lo scalogno.
- Mettere in una pentola da minestra piuttosto ampia l'olio, lo scalogno e portarla sul fuoco.
- Farlo dorare dolcemente con un paio di cucchiai di brodo e un pizzico di sale.
- Alzare la fiamma, unire gli asparagi e lasciar insaporire per un paio di minuti a fiamma vivace mescolando.
- Unire un mestolino di brodo, un pizzico di sale e cuocere a fiamma dolce, coperto, per 5 minuti.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso. Ritirare le punte degli asparagi da tenere da parte.
- Aggiungere il riso e farlo tostare mescolando fino a quando non è traslucido. Di solito occorrono un paio di minuti.
- Sfumare con il vino bianco, mescolando fino a far evaporare la parte alcolica.
- 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.
- 2 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire le punte di asparagi.
- Mescolare continuamente e portare a fine cottura.
- Spegnerne il fuoco, unire il Parmigiano, mescolare bene e lasciare riposare un minuto coperto prima di servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano. Per una variante vegan ometti il Parmigiano.