

Risotto alle carote

Il **risotto alle carote** è un primo piatto a base di riso dal sapore molto delicato. E' ottimo con le carote novelle, particolarmente dolci e aromatiche. Vi consiglio pertanto di prepararlo in primavera, anche se si può fare tutto l'anno.

Il **risotto alle carote** è un primo piatto molto leggero, semplice da preparare, che richiede un brodo vegetale poco saporito perchè la carota ha un aroma molto delicato e potrebbe coprirlo.

INFORMAZIONI

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

INGREDIENTI

- 2 cipollotti
- 2 carote di forma piccola e sottile
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- 160 g di riso
- 50 ml di vino bianco secco

PREPARAZIONE

- Pulire i cipollotti eliminando le radichette, lo strato più esterno e lavarli sotto acqua fresca. Tritarli molto finemente.
- Lavare le carote, spuntarle, pelarle e affettarle nello spessore di 3-4 millimetri.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e i cipollotti. Farli dorare su fiamma media, quindi unire un paio di cucchiai di brodo vegetale e cuocere per un paio di minuti.
- Unire le carote, mescolare e lasciar sfrigolare per qualche minuto.
- Aggiungere mezzo mestolo di brodo vegetale, un pizzico di sale e cuocere per 5 minuti a fiamma media coperto. Mescolare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo vegetale se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare, far asciugare eventuale liquido in eccesso e unire il riso.
- Farlo tostare mescolando fintanto che non sarà diventato lucido, quindi unire il vino e farlo sfumare mescolando di continuo.
- 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.
- A fine cottura regolare di sale e far riposare un paio di minuti prima di servire.

STAGIONE

Marzo, aprile

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Utilizzare in prevalenza carote sottili, perchè tendono a restare più compatte.