

Risotto cavolfiore e Gruyere

Il **risotto cavolfiore e Gruyere** è un primo piatto a base di riso, cavolfiori bianchi e Gruyere. E' semplice da preparare, non troppo calorico ed ha un sapore deciso, ma raffinato.

Il **risotto cavolfiore e Gruyere** è ottimo nel periodo autunnale e invernale, quando i cavolfiori sono nel pieno della loro stagione. L'abbinamento con il Gruyere ne mette in risalto il sapore caratteristico.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **460Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **vegetariana**

INGREDIENTI

- 50 g di Gruyere
- 200 g di cavolfiore (peso netto delle cimette)
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- Sale
- 160 g di riso
- Origano
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Grattugiare il Gruyere con una grattugia a fori larghi.
- Pulire il cavolfiore selezionando le cimette, lavarle sotto acqua fresca corrente e separarle fino ad ottenere fiorellini piccoli.
- Scaldare il brodo.
- In una pentola da minestrina mettere l'olio e tritare lo scalogno molto finemente. Portare la pentola sul fuoco e far soffriggere a fiamma bassa finchè non diventa dorato, quindi unire un paio di cucchiai di brodo, un pizzico di sale e proseguire la cottura per un paio di minuti.
- Quando lo scalogno sarà ben dorato e il fondo di cottura asciutto, unire il riso e lasciarlo tostare per un minuto.
- Unire 4-5 mestoli di brodo bollente, le cimette di cavolfiore, una manciata di origano, una macinata di pepe, un pizzico di sale 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 unire il Gruyere, tenendone da parte un pochino per decorare, e mescolare per amalgamare con cura.
- Spegnerne il fuoco, lasciare riposare un paio di minuti coperto e servire decorando con il Gruyere tenuto da parte.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

