

Risotto alle cime di rapa

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 365Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di cime di rapa
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 scalogno
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di riso



PREPARAZIONE

- Pulire le cime di rapa selezionando soltanto i fiori e le foglie più tenere. Separare i fiori dalle foglie e lavare il tutto abbondantemente sotto acqua fresca corrente, facendo molta attenzione a che non restino frammenti di terra. Sono, di solito, abbastanza sporche, un po' come gli spinaci.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e lo scalogno pelato e tritato finemente.
- Portare sul fuoco e far dolcemente dorare per un paio di minuti a fiamma media. Unire un cucchiaio di brodo vegetale, un pizzico di sale e proseguire il soffritto per un paio di minuti ancora.
- Alzare la fiamma ed unire le foglie delle cime di rapa, mescolando. Lasciare che riprenda il bollore, quindi unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, un mestolo di brodo e proseguire la cottura per 5 minuti a fiamma media coperto.
- Trascorso il tempo indicato scoperchiare, alzare la fiamma e far ben asciugare il fondo di cottura.
- Aggiungere il riso e farlo tostare un minuto.
- 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 i fiori delle cime di rapa tenuti da parte.
- Mescolare continuamente e portare a fine cottura.
- Spegnerne il fuoco, lasciare riposare un minuto e servire.

STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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