

Risotto con patate viola

Il **risotto con patate viola** è un primo piatto a base di riso molto bello da vedere e semplice da realizzare. Grazie all'utilizzo delle patate vitelotte, che sono di uno spiccato colore viola, non solo sarà buonissimo, ma anche davvero particolare. E' inoltre un piatto molto economico da realizzare, quindi si adatta bene per organizzare un pranzo o una cena per tante persone senza disporre di grande attrezzatura e con poca spesa.

Le **patate vitelotte**, chiamate anche **patate viola**, sono una specie molto antica di patate con buccia e polpa viola intenso, più o meno striata di bianco. Anche se il colore può sembrare artificiale, la pigmentazione è del tutto naturale. Il colore viola è dato dalle antocianine, sostanze che svolgono importanti funzioni antiossidanti e aiutano così a contrastare gli effetti dell'invecchiamento. Combattono i radicali liberi ed hanno spiccate proprietà anticancerogene.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **440Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**

INGREDIENTI

- 150 g di patate vitelotte
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla bionda di piccole dimensioni
- 50 ml di vino rosso
- Origano
- Sale
- 150 g di riso
- 20 g di Parmigiano Reggiano grattugiato

PREPARAZIONE

- Lavare le patate, pelarle e tagliarle a cubetti di un centimetro circa.
- Scaldare il brodo.
- Mettere l'olio in una pentola da minestra, unire la cipolla tritata finemente e soffriggere a fiamma media per un minuto. Unire un paio di cucchiai di brodo e proseguire la cottura per 3-4 minuti.
- Alzare la fiamma, aggiungere le patate e farle rosolare per un minuto mescolando.
- Unire il vino e un pizzico di origano. Far riprendere il bollore, unire un paio di mestoli di brodo e cuocere a fuoco medio per 20 minuti a pentola coperta. Mescolare di tanto in tanto e se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere un po' di brodo.
- Trascorso il tempo di cottura delle patate, scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura mescolando di continuo perchè in questa fase le patate tendono ad attaccarsi sul fondo della pentola.
- Unire il riso e farlo ben tostare, girando di continuo, per 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.
- Spegnerlo quando il riso è al dente, unire il Parmigiano e mescolare bene. Coprire e lasciar riposare un minuto prima di servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



VARIANTE VEGAN

Per una variante vegetariana utilizzare un formaggio da grattugia con caglio vegetale al posto del Parmigiano Reggiano. Se viene omissa la ricetta è vegan!