

Risotto ai frutti di mare

Il **risotto ai frutti di mare** è un primo piatto dal sapore delicato e caratteristico, ottimo se preparato con buon pesce fresco. Noi nella preparazione della ricetta abbiamo suggerito l'utilizzo di vongole, cozze, gamberetti e calamari, ma gli ingredienti possono essere variati in funzione del gusto personale o della disponibilità del pesce.

Il **risotto ai frutti di mare** ha un'ottima riuscita se preparato con un brodo di pesce delicato, che può essere preparato anche con le teste dei gamberetti e gli scarti dei calamari fatti bollire per una mezzoretta assieme a una carota a rondelle, una costa di sedano e una cipollina bionda.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di vongole
- 200 g di cozze
- 50 g di gamberetti
- 50 g di calamari
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 l di Brodo di pesce o brodo vegetale
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 scalogno
- 50 ml di vino bianco secco
- 150 g di riso
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente.
- Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso strattinandolo con la lama di un coltello.
- Lavare i gamberetti sotto acqua corrente, sbucciarli e rimuovere il budellino nero.
- Pulire i calamaretti lavandoli accuratamente sotto acqua corrente, rimuovere la testa, le interiora e la lisca. Tagliarli ad anelli e recuperare i tentacolini eliminando il becco che si trova nella parte centrale e tagliando la testa sopra gli occhi.
- Mettere le cozze e le vongole in una capace pentola, porle sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto. Quando sono pronte sgusciarle lasciando qualche cozza nel guscio per decorare e filtrare il liquido sul fondo della pentola. Tenerle in una ciotola ben coperte fino al momento di utilizzarle.
- Mettere i gamberetti in un padellino con un filo d'olio e farli cuocere a fiamma media per 4-5 minuti. Coprire e tenere da parte.
- Scaldare il brodo.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle su un tagliere, con la mezzaluna.
- Pelare lo scalogno rimuovendo la parte esterna di consistenza cartacea. Tritarlo molto finemente.
- In una pentola mettere l'olio, lo scalogno e farlo dorare a fiamma media per 2-3 minuti assieme ad un pizzico di sale. Unire un paio di cucchiaini di brodo e proseguire la cottura per 2-3 minuti.
- Unire i calamaretti, farli insaporire qualche minuto, quindi unire il vino bianco, da far evaporare a fiamma vivace.
- Unire il riso, farlo tostare per un minuto fintanto che non diventa lucido, unire 4-5 mestoli di brodo 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. Ogni tanto unire un paio di cucchiaini dell'acqua di cottura delle cozze tenuta da parte.
- 5 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, regolare di sale, unire i gamberetti e le cozze e le vongole sgusciate e un cucchiaino di prezzemolo tritato.
- Mescolare continuamente e portare a fine cottura.
- Lasciare riposare un paio di minuti e servire con prezzemolo tritato, una macinata di pepe e qualche cozza in guscio tenuta da parte.

STAGIONE

Settembre, dicembre

AUTORE



I consigli di Barbara

Se si utilizza il brodo vegetale al posto di quello di pesce, unire qualche cucchiaino in più di acqua di cottura delle cozze, che daranno un aroma più particolare al risotto.

Per diminuire il tempo di preparazione, cozze e vongole si possono preparare la sera prima. In tal caso tenerle ben coperte, in frigo, immerse nel loro liquido ben filtrato.