

Risotto funghi e pinoli

Il **risotto funghi e pinoli** è un primo piatto a base di riso preparato con funghi porcini e pinoli tostati. E' una variante del più classico risotto ai funghi.

Il **risotto funghi e pinoli** si può preparare con i porcini, ma anche con champignons, chiodini, finferli o altri funghi a piacimento, anche misti. In tal caso non eccedere con la quantità di porcini, poichè tendono a coprire il sapore degli altri funghi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **360Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 100 g di funghi porcini
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 scalogno
- 10 g di pinoli
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di riso

PREPARAZIONE

- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, sciacquarli brevemente sotto acqua fresca corrente, tamponarli con carta da cucina ed affettarli.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Sbucciare lo scalogno e tritarlo molto finemente.
- In una padellina antiaderente tostare i pinoli, senza condimento, fino a quando non avranno assunto un bel colore ambrato. Attenzione a non eccedere nella tostatura altrimenti diventano rapidamente scuri e amari.
- Scaldare il brodo e mantenerlo a lieve bollore per tutta la preparazione del risotto.
- In una pentola da minestra mettere l'olio e lo scalogno tritato.
- Portare la pentola sul fuoco e far soffriggere lo scalogno a fiamma bassa fintanto che non si è ben dorato, quindi unire un paio di cucchiai di brodo vegetale e farlo ben appassire.
- Quando il fondo si è consumato alzare la fiamma e unire i funghi. Mescolare, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, un cucchiaio di prezzemolo tritato e cuocere per un minuto a fiamma vivace.
- Unire un mestolo di brodo bollente e cuocere a fiamma media per 5 minuti circa. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo. Trascorso il tempo indicato far bene asciugare il fondo di cottura, aggiungere il riso e farlo tostare 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.
- Mescolare continuamente e portare a fine cottura.
- Spegnere il fuoco e servire con i pinoli ed il restante prezzemolo tritato.

STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

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

