

Risotto piselli, asparagi e zafferano

Il **risotto piselli, asparagi e zafferano** è un risotto a base di ortaggi primaverili come i piselli e gli asparagi, ottimo se preparato con ingredienti freschi e un brodo vegetale molto leggero, che non ne copra il sapore delicato.

Il **risotto piselli, asparagi e zafferano** che vi proponiamo non prevede la mantecatura con un formaggio, tipo Parmigiano Reggiano. Se vi piace si può aggiungere, nella dose di 1 cucchiaino a porzione. A fine cottura unire il Parmigiano, mescolare e lasciar riposare un minuto.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 250 g di asparagi
- 50 g di piselli (peso sgranato)
- 2 cipollotti
- 1 l di Brodo vegetale
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 1 bustina di zafferano
- 160 g di riso

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente, rimuovere la parte bianca del gambo, raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate. Affettarli nello spessore di mezzo centimetro.
- Sgranare i piselli.
- Lavare i cipollotti, eliminare le radichette e lo strato più esterno, quindi tritarli molto finemente.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una pentola da minestra l'olio e i cipollotti. Portarla sul fuoco e farli dorare a fiamma media.
- Unire i piselli e gli asparagi, lasciarli cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace, quindi unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto.
- Sciogliere lo zafferano in una ciotolina con un cucchiaino di brodo.
- Trascorso il tempo di cottura delle verdure, ritirare le punte degli asparagi e tenerle da parte, quindi alzare la fiamma, far asciugare il fondo di cottura, unire 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.
- Verso metà cottura assaggiare per regolare di sale.
- 2 minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire lo zafferano.
- Mescolare continuamente e portare a fine cottura.
- Spegnerne il fuoco, lasciare riposare un minuto e servire decorando con le punte di asparago tenute da parte.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

