

Risotto Primavera

Ingredienti per 4 persone:

300 g di riso	1 carota novella	1 cipollotto
2 carciofi o 4 carciofini	8 piccole foglie di bietola da costa	1 scalogno
1 limone	40 g di pisellini novelli (circa 10 baccelli)	1 litro e mezzo di brodo vegetale
4 funghi champignon	12 fagiolini	2 spicchi d'aglio
4 asparagi	4 ciuffetti di spinacini novelli	3 cucchiaini d'olio extravergine di oliva
1 costa di sedano	4 pomodorini	sale, pepe

Esempio di preparazione: Lavare il carciofo, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere il cuore formato solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarlo a metà, eliminare il fieno, ridurlo a spicchietti e metterlo in acqua acidulata con mezzo limone. Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radici, spazzolare accuratamente con un pennello a setole rigide e strofinare con uno strofinaccio umido per togliere ogni residuo di terra. Affettarli. Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente e raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate. Affettare la parte verde fino a dove il gambo è tenero. Lavare il sedano, rimuovere i filamenti ed affettarlo. Lavare la carota, raschiarne la superficie se rovinata, affettarla. Lavare le foglioline di bietola, rimuovere la parte terminale del gambo e spezzettarla grossolanamente. Sgusciare i pisellini e lavarli brevemente sotto acqua corrente. Lavare i fagiolini, spuntarli, e tagliarli a pezzettini di un paio di centimetri. Lavare gli spinacini sotto abbondante acqua corrente e selezionare le foglie. Lavare i pomodorini, affettarli e ridurli a cubetti. Lavare il cipollotto, rimuovere le radici ed affettare sottilmente la parte bianca. Mettere asparagi, sedano, carota, bietola, pisellini e fagiolini in una ciotola. Tenere da parte le altre verdure. Scaldare il brodo. In un padellino far rosolare uno spicchio d'aglio spellato e schiacciato con i denti di una forchetta in un cucchiaino d'olio. Quando è ben dorato rimuoverlo ed unire i funghi ed i carciofi ben scolati. Farli cuocere un paio di minuti a fiamma vivace, salare, pepare, unire mezzo mestolo di brodo e farli cuocere a fiamma media per 5 minuti. In una padella far rosolare il cipollotto in un cucchiaino d'olio. Quando è ben dorato aggiungere le altre verdure messe nella ciotola e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace, salare, pepare, aggiungere un mestolo di brodo e cuocere coperto per 10 minuti circa, girando di frequente e scoperchiando negli ultimi minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo. Terminata la cottura spegnere il fuoco ed unire i funghi e i carciofi e gli spinacini e i pomodorini crudi. Mescolare e tenere da parte, coperto. In una pentola da minestrina mettere un cucchiaino d'olio e far soffriggere lo scalogno tritato finemente, fintanto che non diventa ben dorato. Unire il riso e farlo tostare per un minuto. Unire 5-6 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. Cinque minuti prima della fine del tempo di cottura del riso, unire le verdure. Mescolare continuamente e portare a fine cottura. Spegnere il fuoco, regolare di sale e pepe. Lasciare riposare un paio di minuti e servire.

Valori nutrizionali* per porzione al 100%*

Energia: 411 Kcal (1720 Kj)	
14 g di PROTEINE vegetali	1071 mg di Potassio
10 g di LIPIDI di cui saturi 2 g monoinsaturi 6,4 g polinsaturi 1,4 g colesterolo 0 mg	4 mg di Ferro
	170 mg di Calcio
	252 mg di Fosforo
	0,7 mg di Tiamina (vit. B1)
71 g di CARBOIDRATI di cui semplici 8 g	0,6 mg di Riboflavina (vit. B2)
	4 mg di Niacina (vit. PP)
10 g di FIBRA	560 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
647 g di Acqua	63 mg di Vit. C
1567 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)	3 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.