

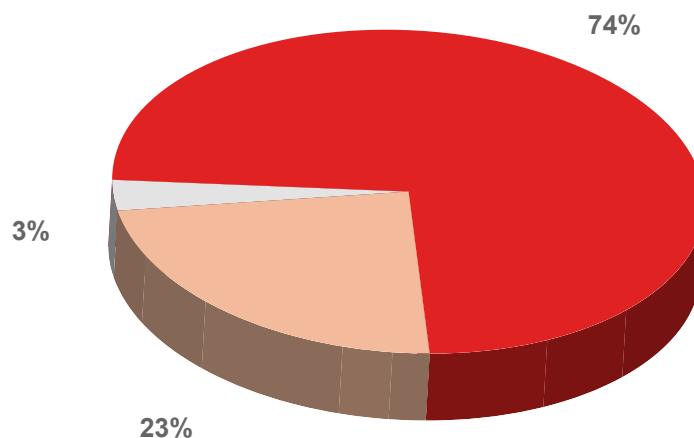
Risotto alla Certosina

Ingredienti per 8 persone

600 g di riso
500 g di gamberi
100 g di piselli
100 g di funghi Champignon
200 g di pesce Persico
100 g di salsa di pomodoro
1 bicchiere di vino bianco per sfumare
prezzemolo
carota
sedano
cipolla
sale e pepe q.b.

Esempio di preparazione: Pulire il pesce e prenderne la polpa; "sbucciare" i gamberi, lavare gli Champignon e preparare i piselli. Soffriggere leggermente la cipolla con sedano e carota. Unire gamberi e pesce Persico. Cuocere per 2 minuti ed aggiungere funghi, piselli e salsa di pomodoro. Lasciar cuocere per altri 10-15 minuti, dopodiché quando il sugo si sarà ritirato, mettere il vino bianco e continuare a cuocere a fiamma alta per 5-10 minuti. Nel frattempo salare e pepare; cuocere il riso e scolarlo al dente. Terminare la cottura insieme al sugo, amalgamando bene il tutto e aggiungendo qualche foglia di prezzemolo.

Valori nutrizionali per porzione: 324 kcal



Proteine Carboidrati Lipidi