

La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò

Risotto agli asparagi



Il risotto agli asparagi è una tipica ricetta primaverile, equilibrata e gustosa, è composta da pochi e salutari ingredienti, con una modalità di cottura semplice e sana. Gli asparagi legano benissimo con il riso e rendono questo piatto delicato nel sapore e morbido nella consistenza. Un primo semplice ma raffinato che si adatta a molte occasioni. Inoltre, grazie alle proprietà degli asparagi, ricchi di fibre vegetali, acido folico, vitamine A e B, il risotto agli asparagi è povero di calorie e ha qualità depurative per fegato, reni e intestino.

Ingredienti

- riso Arborio o Carnaroli, gr. 200
- asparagi verdi di Altedo (IGP), gr. 200
- Parmigiano Reggiano, gr 60
- 1 cipollotto
- brodo vegetale, l. 1,5
- olio EVO, 2 cucchiari
- 1 pizzico di sale

Preparazione

Lavare gli asparagi, eliminare la parte finale del gambo che corrisponde ai pochi centimetri più duri e difficili da masticare. Tagliare le punte, circa 3 cm, e metterle da parte. In un tegame antiaderente far soffriggere il cipollotto tritato con due cucchiari d'olio extravergine di oliva, aggiungere il riso e farlo tostare qualche minuto. Quando il riso comincia a sfrigolare, aggiungere solo i gambi degli asparagi tagliati a rondelle e un mestolo di brodo vegetale caldo, mescolando e procedendo nello stesso modo ogni volta che il riso si asciugherà. A cottura quasi ultimata, unire le punte di asparagi e mescolare, regolare di sale, aggiungere il Parmigiano Reggiano mescolando bene e lasciare mantecare il tutto. Infine, spegnere il fuoco e coprire il tegame con il coperchio, lasciando riposare per circa 5 minuti. Servire il risotto caldo. Buon appetito!



Caratteristiche ricetta:
FACILE



Preparazione e Cottura:
45 MINUTI CIRCA