

Risottino alla zucca mantovana

Ricetta Lombarda

a cura di Augusto Zaninelli

INGREDIENTI per 1 persona

- 70 gr di riso della campagna Mantovana o dell'Oltrepo Pavese
- 10 gr di Grana Padano
- 50 gr di zucca
- 10 gr di prezzemolo
- ½ cipolla
- 1 spolverata di cannella
- 750 ml di brodo vegetale senza dado (per la preparazione guardare la nota)



CURIOSITÀ

Per la preparazione del brodo vegetale cuocere per circa un'ora e mezza in acqua senza sale cipolla, sedano, carote e verdure di stagione facendo ridurre il tutto fino ad ¼.

Per la preparazione di questo piatto si consiglia l'utilizzo del brodo vegetale così preparato. La sua cottura è molto lenta, ma lo si può sempre cucinare prima: preparato così si conserva in frigo per una settimana, mentre congelato per tre mesi.



VINO CONSIGLIATO

Bonarda dell'Oltrepo Pavese

PREPARAZIONE

Cuocere la zucca fatta a dadini con acqua e cipolla e poi farne una purea schiacciandola con una forchetta. Stufare la cipolla in 50 ml di brodo vegetale, tostare il riso e poi procedere aggiungendo il resto del brodo.

Verso fine cottura aggiungere la zucca, il prezzemolo, il grana padano e un pizzico di cannella.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 332

Proteine	g 12	Colesterolo	mg 9	Fibra	g 2,35
Lipidi	g 6	Ac. grassi saturi	g 2,63	Sodio	mg 71
Glucidi	g 63	Ac. grassi monoinsaturi	g 2,26		
		Ac. grassi polinsaturi	g 0,98		