



Risotto alla zucca

Ingredienti e dosi per 4 persone

- ✓ 300 g riso Carnaroli
- ✓ 800 g di polpa di zucca a pezzetti
- ✓ 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ ½ cipolla
- ✓ 1 litro di brodo vegetale
- ✓ 60 g di burro
- ✓ 60 g di parmigiano
- ✓ sale e pepe nero
- ✓ a piacere ½ bicchiere di vino bianco secco

Preparazione

In una casseruola, far soffriggere la cipolla nell'olio fino a farla rosolare. Aggiungere la zucca e farla cuocere per circa 10 minuti o, meglio, fino a quando diventa morbida.

Unire il riso e mescolare bene per farlo insaporire; salare e pepare.

Se si opta per il vino, questo è il momento di versarlo e farlo evaporare.

Aggiungere un mestolo di brodo bollente man mano che viene assorbito.

Quando il riso è quasi pronto, aggiungere il burro, il parmigiano e mantecare.



Risotti

Valutazione bromatologica a porzione

Kcal	599
Proteine (%)	10,5
Lipidi (%)	45
Glucidi (%)	44,5
Fibra (g)	0,9
Colesterolo (mg)	60,2

Contenuti di valore per l'occhio: ★ ★

La **zucca** è un'ottima fonte di carotenoidi, vitamina C e vitamine del gruppo B.

Il **burro** è un derivato del latte composto da acidi grassi saturi.

Il **parmigiano**, ricco di proteine facilmente digeribili, è poco grasso e contiene vitamina A e alcune vitamine del gruppo B.

L'**olio di oliva** è un'ottima fonte di acidi grassi insaturi.