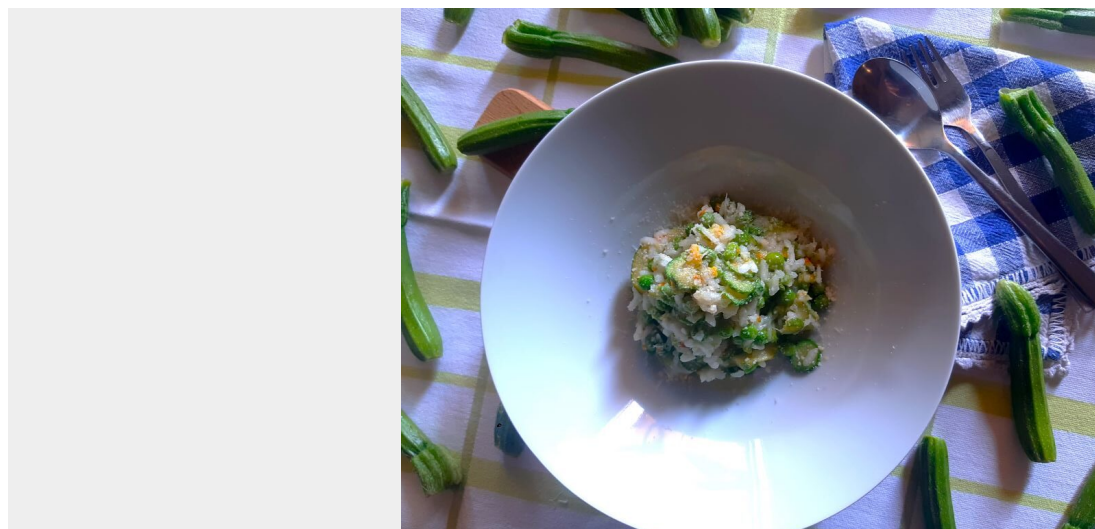




RISOTTO PRIMAVERA LIGHT

Posted on 5 Maggio 2023 by B.B



Ingredienti

300 GR RISO **integrale è meglio**
200 GR PISELLI FRESCHI SGRANATI
15 ZUCCHINI DA FIORE
15 FIORI DI ZUCCA
QB ACQUA
4 CUCCHIAINI DI PARMIGIANO O GRANA
QB PEPE O PEPERONCINO **a scelta**
1 GIRO DI OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA A CRUDO

Cosa mi serve

PRIMIZIE DI STAGIONE FRESCHISSIME

Procedimento

RICETTA



RISOTTO

Sgranare i piselli

Separare i fiori dagli zucchini

Pulire gli zucchini eliminando le estremità più dure e tagliare a rondelle

Pulire i fiori eliminando il pistillo e le parti esterne della corolla

Lavare le verdure

Intanto mettere a cuocere il riso in una pentola a bordo alto con poca acqua, giusto per coprire il riso

Appena prende bollore aggiungere le verdure e una piccola presa di sale

Far cuocere e se necessario aggiungere acqua poco alla volta, girare di tanto in tanto per non far attaccare

Una volta cotto, spegnere il fuoco aggiungere il formaggio e un giro di olio

Impiattare con pepe o peperoncino, secondo i gusti



RISOTTO PRIMAVERA LIGHT : ZUCCHINI PISELLI E FIORI DI ZUCCA

E' primavera e le primizie iniziano a invadere i banchi del mercato, come resistere a piccoli croccanti e coloratissimi frutti della terra? Impossibile, almeno per me! Adoro le primizie così tenere e saporite si prestano a tantissime preparazioni, come nel caso dei **piselli zucchini e i suoi fiori**

Il risotto per quanto mi riguarda è un piatto che mangio volentieri quando fa freddo, amando molto il riso mi preparo anche svariate versioni primaverili con ortaggi di stagione, anche il metodo di preparazione subisce qualche variazione in base alla stagione, ora ve lo racconto.

Partiamo dagli ingredienti che ho scelto tutti freschi e super croccanti, i piselli ancora in baccello sgranati per l'occasione zucchini e fiore separati un attimo prima della cottura.

Questo è un risotto molto furbo perché le verdure fanno tantissimo volume dando un senso di sazietà e tengono a bada il picco glicemico prodotto dal riso, inoltre mettendo molte verdure nel risotto si può ridurre la quantità di riso nella ricetta, ma questa è una scelta assolutamente soggettiva!

Il risotto che vi racconto oggi oltre a essere ipocalorico è anche senza glutine, senza lattosio e vegetariano per cui direi che mette tutti d'accordo come un raggio di sole. E' ora di sgranare i piselli, andiamo in cucina.

Grazie della visita, aspetto con nuove Gustose Ricette Light

Buona Primavera e Buon Gusto a tutti voi!