



Risotto cremoso alla zucca e gamberi

FACILE · 35 MIN

2 PORZIONI



Ingredienti per 2 persone

- 160 g di riso Carnaroli o Arborio
- 250 g di zucca pulita
- 200 g di gamberi sgusciati
- 1/4 di cipolla
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- circa 650–700 ml di brodo vegetale caldo
- 2 cucchiai di vino bianco (facoltativi)
- prezzemolo q.b. (facoltativo)
- sale q.b.

NOTA PRATICA SUL BRODO

Puoi prepararlo in casa oppure utilizzare un buon brodo vegetale già pronto. Tienilo caldo durante tutta la cottura.



Procedimento

Preparazione passo dopo passo

1 Prepara il fondo

Trita finemente la cipolla. Scalda l'olio in una casseruola e falla appassire 2–3 minuti a fuoco dolce. Aggiungi la zucca a cubetti e cuoci 8–10 minuti con un po' di brodo caldo, finché diventa morbida.

2 Aggiungi il riso e tostalo

Versa il riso quando la zucca è morbida e il fondo è rimasto poco liquido. Mescola subito. Cuoci 1–2 minuti a fuoco medio, finché i chicchi sono ben caldi e leggermente lucidi in superficie. Se vuoi, sfuma con 2 cucchiaini di vino bianco e lascia evaporare.

3 Porta a cottura

Aggiungi 2 mestoli di brodo caldo (circa 120–150 ml per volta), quel tanto che basta per coprire appena il riso. Unisci altro brodo solo quando il precedente è quasi assorbito. Continua così per 15–18 minuti.

4 Unisci i gamberi

Negli ultimi 4–5 minuti aggiungi i gamberi. Regola di sale e continua a mescolare fino a ottenere un risotto cremoso. Spegni, aggiungi prezzemolo se gradito e lascia riposare 1 minuto.



I consigli della Dietista

- È un piatto unico semplice, con carboidrati, proteine magre e verdure.
- Per completarlo, abbinalo a un contorno di verdure crude o cotte.
- Non aggiungere tutto il brodo insieme: meglio poco per volta.

Valori nutrizionali

medi per porzione

Energia	circa 500 kcal
Carboidrati	circa 72 g
Proteine	circa 27 g
Grassi	circa 11 g
Fibre	circa 3,5 g

Valori indicativi, variabili in base agli ingredienti utilizzati. I contenuti hanno finalità informative e non sostituiscono una consulenza dietetica personalizzata.