

RISOTTO D'ORZO CON SPINACI FILANTI E PINOLI

Ingredienti

- pinoli (50g)
- orzo perlato (200g)
- brodo vegetale
- Parmigiano Reggiano grattugiato (40g)
- Spinaci Filanti Quattro Salti in Padella Findus
- 1 cipollotto

Come si prepara

Tritare il cipollotto fresco e farlo appassire con due cucchiaini d'olio in una padella.

Aggiungere l'orzo, e farlo insaporire per un minuto a fuoco medio. Versare il vino e lasciarlo sfumare.

Aggiungere un mestolo di brodo per volta e, mescolando spesso, far cuocere l'orzo.

Dopo una decina di minuti, aggiungere gli spinaci filanti scongelati, e finire la cottura dell'orzo aggiungendo sempre poco brodo per volta, ci vorranno circa altri 10 minuti.

Nel frattempo far dorare i pinoli in una padella antiaderente senza grassi e metterli da parte.

Finita la cottura dell'orzo, spegnere, mantecare con il parmigiano e distribuirlo nei piatti.

Completare con i pinoli dorati prima di servire.

Difficoltà: 1

Tempo: 40

Tabella nutrizionale

Valore energetico	196 kcal 821 kJ
-------------------	--------------------

Tags



vegetariana, creativa, new, ricette vegetariane, risotti

