

RISOTTO DI ZUCCHINE E SEPPIA

Ingredienti

- aglio
- sale
- 1 cipolla
- vino bianco (1ml)
- burro (30g)
- prezzemolo (2g)
- zucchine
- basilico
- brodo vegetale
- seppie
- pepe nero
- Parmigiano Reggiano (50g)
- pepe
- olio d'oliva
- succo di limone (2ml)
- riso vialone nano (150g)

Come si prepara

Lavare le zucchine, svuotarle, con un cucchiaino, di parte della polpa (i semi), e tagliarle a pezzetti.

Scaldare due cucchiai di olio in una padella, aggiungere l'aglio tagliato a fettine e le zucchine, cuocere a fuoco medio-basso finché le zucchine non siano cotte.

Passare al frullatore aggiungendo una manciata di basilico e un po' di olio fino a ottenere una crema densa. Tritare la cipolla, farla appassire con 3 cucchiai di olio d'oliva, aggiungere il riso, farlo tostare e sfumare con il vino bianco.

Aggiungere man mano il brodo fino a cottura del riso. Spegnerlo e mantecarlo con il burro, il parmigiano e la crema di zucchine.

Coprire e lasciar riposare per qualche minuto.

Mentre cuoce il risotto preparare le seppie: metterle a marinare, pulite e intere, con un po' di olio e l'aglio tritato, per una decina di minuti, poi cuocerle sulla griglia caldissima (toglierle prima che

diventino dure).

Tagliarle poi a strisce, condire con un altro filo di olio, il succo di limone, il prezzemolo tritato, poco o niente sale e pepe.

Versare il risotto nei piatti, completare con un po' di seppia e servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 60

Tabella nutrizionale

Valore energetico	177 kcal 741 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, verdure, veloce, creativa, new

