

RISOTTO ZUCCHINE E SEPPIA

Ingredienti

- 2 aglio
- sale
- 1 cipolla
- vino bianco (1ml)
- burro (30gr)
- prezzemolo (2gr)
- zucchine (2gr)
- basilico
- brodo vegetale
- seppie (2gr)
- pepe
- olio d'oliva
- succo di limone (2ml)
- riso vialone nano (300gr)
- parmigiano (50gr)

Come si prepara

Preparare il risotto: lavare le zucchine, svuotarle, con un cucchiaino, di parte della polpa, e tagliarle a pezzetti.

Scaldare due cucchiai di olio in una padella, aggiungere 1 spicchio di 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 fresco 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.

Spegnere e mantecare 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 1 spicchio di aglio tritato, per una decina di minuti, poi cuocerle sulla griglia caldissima (se cuociono troppo diventano dure).

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

Versare il risotto nei piatti, completare con le seppie e servire.

Difficoltà: 2

Tempo: 50

Tabella nutrizionale

Valore energetico	202 kcal 846 kJ
-------------------	--------------------

Tags

pesce, verdure, veloci, creativa, new

