

Risotto integrale con zucca e porcini

Un primo piatto sano e cremoso.

Il riso integrale si veste dei colori dell'autunno con questa ricetta facile da preparare e ricca di sapori.



Foto di Erika Cartabia per Despar Nordest

Direttamente dal nostro [ricettario riso](#) oggi vi proponiamo questa ricetta semplice e sana che siamo sicuri conquisterà il vostro palato grazie alla naturale dolcezza della [zucca](#) e all'aroma inconfondibile dei **funghi**.

Difficoltà: facile

Costo: medio

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

300 g di zucca a dadini
250 g di Riso Despar Vital integrale
200 g di porcini a lamelle
1,5 l di acqua
1 gambo di sedano
1 carota
1 cipolla
50 g di olio extravergine di oliva
sale e pepe

Procedimento

1. Preparare il brodo vegetale immergendo in un litro d'acqua sedano, carote e cipolla, e far bollire per 15 minuti.
2. Tritare mezza cipolla e fare un soffritto leggero con un filo d'olio (aggiungendo un po' di brodo non appena la cipolla comincia a soffriggere). Versare la zucca e i funghi, quindi aggiungere il brodo coprendoli. Lasciare cuocere per 15 minuti aggiungendo brodo qualora necessiti, salare e pepare.
3. Unire il riso (precedentemente fatto bollire nel brodo per 15 minuti) alla zucca e ai funghi in pentola e riscaldarlo bene evitando che si attacchi.
4. A questo punto aggiungere il brodo vegetale continuando così per circa 12 minuti.
5. A cottura ultimata, mantecare con un filo d'olio extravergine di oliva e servire.

INTERSPAR



Riso Despar Vital Integrale
g. 500

€ 0,69

Offerta valida fino al 17 novembre 2014 in tutti i punti vendita Interspar