Risotto di zucca e porri

Ricetta di Elisa Artuso

Se i vostri bambini storcono il naso davanti al risotto, aggiungete un tocco di dolcezza grazia alla zucca e ai porri.

Consumare prodotti di stagione dovrebbe essere un'abitudine quotidiana che rende più sostenibile il nostro approccio con il cibo oltre che decisamente più salutare, proprio perché **ortaggi e frutta stagionali sono perfetti per il nostro organismo** anche dal punto di vista nutrizionale, a seconda della temperatura.

Verdure e frutta acquosi e rinfrescanti sono ottimi in primavera e in estate quando il nostro corpo ha bisogno di essere idratato e rinfrescato; ugualmente in autunno e in inverno sono presenti cavolacee e crucifere, naturalmente riscaldanti.

E la zucca?
Al pari di altri ortaggi di colore giallo-arancio, la zucca è ricchissima di antiossidanti e di betacarotene che l'organismo utilizza per la formazione della vitamina A.
Largo quindi a questo ortaggio così disponibile ed economico in questo periodo!

Preparare un risotto a base di zucca è molto semplice ed è un piatto vincente, amato dai grandi e dai bambini.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 30 minuti

Ingredienti
(per 4-5 persone)

300 grammi di riso bianco o integrale
mezza zucca di medie dimensioni
1 litro di brodo vegetale fatto in casa
1 rametto di rosmarino
1 porro
qualche cucchiaino di parmigiano o di lievito alimentare in scaglie

Procedimento

1. Mettere il porro tagliuzzato a striscioline in una pentola antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva e poca acqua. Quando il porro è ben appassito aggiungere la zucca tagliata a piccoli dadini e dopo 7-8 minuti si versa il riso.
2. Se si prepara il riso integrale è meglio precuocerlo e versarlo a metà cottura.
3. Dopo aver lasciato insaporire il cereale, iniziare ad aggiungere il brodo caldo leggermente salato, a mano a mano che il riso si asciuga.
4. Appena il riso è al dente, aggiungere il rosmarino polverizzato e un cucchiaino di parmigiano grattugiato o, in alternativa, un cucchiaio di lievito alimentare in scaglie. Servire caldo.

Note: la zucca, se biologica, si può tranquillamente cucinare con la buccia che si intenerisce e diventa cremosa come la polpa.

Se cercate altre ricette pensate per i più piccoli, lasciatevi ispirare dal blog di Elisa Artuso, Mestiere di Mamma.