




Le
GRANDI
Nonne
IL BUONO DELLE NONNE

• Risotto allo zafferano con scalogni caramellati •

	25 minuti
	per 6-8 persone
	440 kcal per persona

INGREDIENTI

- 500 gr Riso Arborio
- 1,5 lt di brodo di carne
- 1 cipolla piccola tritata
- 150 ml di vino rosso leggero
- 2 gr di zafferano
- 30 gr di burro
- 20 gr di Olio extra vergine d'oliva
- 50 gr di parmigiano grattugiato
- Sale e pepe
- 6 scalogni
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 3 cucchiaini di zucchero

PREPARAZIONE

In una tazza mettere in infusione lo zafferano con un mezzo mestolo di acqua calda.

Sbucciare gli scalogni e inciderli con un coltellino dalla parte inferiore. Versarli in una padella con un pò di olio e farli rosolare a fuoco vivace per qualche minuto. Non appena iniziano a rosolare aggiungere lo zucchero e l'aceto balsamico e proseguire la cottura per 5 minuti.

Aggiungere 3 cucchiaini di acqua calda e, non appena il fondo di cottura inizia a restringersi, spegnere il fuoco.

Fare rosolare la cipolla con l'olio in una pentola, aggiungere il riso e sfumare con il vino rosso.

Versare un pò alla volta il brodo bollente, e poco prima che il riso sia cotto aggiungere lo zafferano. Mantecare con burro e parmigiano.

Coprire e far riposare per qualche minuto prima di servire.


9 consigli dell'esperta

NUTRIZIONISTA DOTT. PRIMO VERCELLI

Risotto allo zafferano: il riso dello sportivo!

Lo zafferano ha notevoli proprietà terapeutiche, antiossidanti, antinfiammatorie e calmanti, in quanto aiuta lo stimolo della serotonina e induce il buonumore...Lo sapevi?

Proprio per questo è una spezia preziosa da abbinare ai tuoi piatti più gustosi come un buon risotto, un primo ideale per accompagnare i tu a attività fisica, perfetto se seguito da un secondo composto da proteina magra.

