

Risotto con carote arancia e curcuma - Riso e cereali



Difficoltà



Costo



Tempo di preparazione

20 min



Tempo di cottura

25 min



Calorie a porzione

590 kcal



Ingredienti

**DOSI PER
4 porzioni**

320 g di Riso Carnaroli

4 Carote

2 Arance bio

100 g di Radice fresca di curcuma

1 Cipolla

1 spicchio di Aglio

20 g di Parmigiano grattugiato

10 cl di Vino bianco secco

1 l di Brodo vegetale

1 noce di Burro

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe



Preparazione

- Pelate le carote, lavatele e tagliatele a dadini.
- Lavate la curcuma, sbucciatela e grattugiatela (indossate i guanti da cucina perché la curcuma può macchiarvi le mani).
- Sbucciate cipolla e aglio, tritateli finemente e fateli soffriggere in una padella capiente, tipo saltapasta, con un fondo di olio, per 4-5 minuti a fiamma molto bassa.
- Alzate un po' la fiamma, aggiungete il riso e tostatelo per 2-3 minuti, mescolando con un cucchiaio; alla fine versate il vino e fatelo sfumare.
- Unite la carota e la curcuma preparate e iniziate a versare il brodo bollente, un mestolo alla volta; aggiungete il successivo quando sarà ritirato il precedente. Dovrete cuocere il risotto per altri 15 minuti circa, ma non mescolatelo troppo.
- Intanto lavate le arance e grattugiate in una ciotolina un po' di scorza: fate attenzione a non intaccarne la parte bianca, che è leggermente amara. Poi spremetele e filtrate il succo.
- A metà cottura del risotto aggiungete la scorza delle arance; circa 5 minuti prima che sia pronto, versate anche il succo e fatelo ritirare. Mescolate delicatamente, quindi regolate di sale e di pepe.
- Quando il riso è cotto spegnete, aggiungete il burro e il parmigiano e fate mantecare per circa 2 minuti. Servite subito.

I consigli di Carla

- Per questa ricetta potete usare anche la curcuma in polvere. Tenete presente che la curcuma fresca ha un aroma più intenso, sostituirla quindi con 2 cucchiaini di curcuma in polvere; prima che il risotto sia cotto, assaggiatelo e, nel caso, aggiungetene ancora un po', sciolta in un po' di brodo.
- Potete provare questa ricetta utilizzando il riso nero o integrale che si sposa benissimo con gli ingredienti proposti.