

Risotto stiriano all'olio di semi di zucca con verdure di stagione



Piatto

Tipo di
ricetta



45 Minuti

Preparazione



Facile

Difficoltà



Ingredienti per 4 persone

400 g riso per risotti
750-1000 ml brodo di verdura (bollente)
2 cucchiaini da tavola di olio di semi di
zucca stiriano IGP
2 cucchiaini da tavola di semi di zucca
stiriani
1 cipolla piccola
100 ml di vino bianco
1 cucchiaino da tavola di olio di oliva
Sale, pepe, paprica in polvere (dolce),
succo di limone
400 g di verde di stagione

Preparazione

Tritare la cipolla e farla soffriggere nell'olio di oliva.
Aggiungere il riso, sfumare con il vino bianco. Versare due
tazze di brodo di verdura bollente. Aggiungere poi la verdura
tagliata a pezzettini e le spezie e lasciar evaporare a fuoco
basso.
Di tanto in tanto aggiungere del brodo e cuocere il risotto a
fiamma moderata, mescolando continuamente fino a quando
non sarà cotto al dente.
Poco prima del termine della cottura, tritare i semi di zucca,
aggiungerli al risotto insieme all'olio di semi di zucca e alle
spezie e insaporire eventualmente con delle erbe
aromatiche fresche.

**Ricetta di Gemeinschaft Steirisches Kürbiskernöl g.g.A.
/ Foto: Stefan Kristoferitsch**