

## 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**