



Risotto alla zucca e gorgonzola Dop con semi di zucca e salvia

45 minuti

9



Zucca



Gorgonzola Dop



Riso



Semi Di Zucca



Brodo Granulare Vegetale



Burro



Scalognio



Salvia



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Zucca**	1 pezzo	2 pezzi
Gorgonzola Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	2 pacchetti	4 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	382 g	100 g	432 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2636 kJ/ 630 kcal	690 kJ/ 165 kcal	3369 kJ/ 805 kcal	780 kJ/ 186 kcal
Grassi (g)	25 g	7 g	40 g	9 g
Grassi saturi(g)	15 g	4 g	26 g	6 g
Carboidrati (g)	75 g	20 g	76 g	18 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	14 g	4 g	15 g	3 g
Proteine (g)	20 g	5 g	29 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte 10) Sedano

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a ebollizione 500 ml d'**acqua** per persona e scioglietevi il **brodo granulare**.
- Tagliate la **zucca** a tocchetti piccoli.
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalogno**.
- Scaldate un cucchiaino d'**olio** per persona in una padella antiaderente.
- Soffriggete a fuoco basso lo **scalogno** con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, finché sarà tenero e traslucido.
- Eliminate la crosta e tagliate il **gorgonzola** a tocchetti.



Cuocere il risotto

- Nel frattempo, scaldate un'altra padella a fuoco alto con un filo d'**olio** e tostate il **riso** per 1-2 minuti, mescolando spesso.
- Bagnatelo con 2 mestoli di **brodo** bollente e mescolate finché sarà evaporato.
- Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 16-18 minuti, aggiungendo altro brodo, un mestolo alla volta, solo quando il precedente sarà evaporato: dovrete ottenere un risotto vellutato e non asciutto, ma neppure troppo brodoso.
- Spegnete, incorporate la **crema di zucca**, il **burro**, 2/3 del **gorgonzola** e aggiustate di sale e pepe.



Cuocere la zucca

- Unite nella padella con lo scalogno la **zucca**, 4-5 foglie di **salvia** e un mestolo di **brodo**.
- Cuocete a fuoco medio-basso con il coperchio per circa 10-12 minuti, finché la zucca si sarà ammorbidita.
- Eliminate la **salvia**, trasferite la zucca in un bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una crema (oppure schiacciatela con il dorso di una forchetta).



Disporre nei piatti

- Disponete il **risotto** nei piatti.
- Adagiate sopra il **gorgonzola** rimasto e guarnite con qualche foglia di **salvia**, i **semi di zucca** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!