

# Risotto saporito agli spinaci e caprino con zucchine, basilico e nocciole

35 minuti

9



Brodo Granulare  
Vegetale



Scalogn



Zucchini



Spinacino baby



Basilico



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Burro



Formaggio Di Capra



Nocciole



Riso



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
Brodo Granulare Vegetale <b>10</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogo	1 pezzo	2 pezzi
Zucchini**	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g
Basilico**	5 g	10 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** <b>7)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Formaggio Di Capra** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole <b>2)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	355 g	100 g	405 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2815 kJ/ 673 kcal	793 kJ/ 190 kcal	3390 kJ/ 810 kcal	837 kJ/ 200 kcal
Grassi (g)	31 g	9 g	42 g	10 g
Grassi saturi (g)	17 g	5 g	25 g	6 g
Carboidrati (g)	72 g	20 g	74 g	18 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	8 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	25 g	7 g	33 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **8)** Uova **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

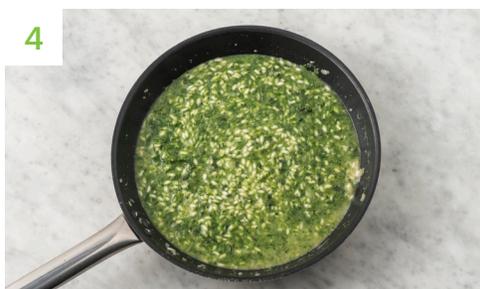


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

- Portate a ebollizione 500 ml di **acqua** per persona. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Unite il **brodo granulare** e mescolate con cura: assaggiate e aggiungete **sale** per regolare la sapidità.
- Tagliate la **zucchini** a rondelle sottili
- Tritate finemente lo **scalogo**.



## Cuocere il riso

- Bagnate il **riso** con 2 mestoli di **brodo** bollente e mescolate finché sarà evaporato.
- Abbassate il fuoco e continuate 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.
- Unite 2 cucchiaini a persona di **crema di spinaci e zucchini** e cuocete per 1 altro minuto.



## Sbollentare zucchini e spinaci

**TIP: ricordatevi di lavare bene lo spinacino prima di cucinare.**

- Sbollentate le **zucchini** nel **brodo** per 5 minuti, poi unite gli **spinaci** e proseguite per altri 2 minuti.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **nocciole** e il **formaggio di capra** e tenete da parte.
- Scolate le **verdure** con una schiumarola e mantenete il **brodo** sul fuoco.
- Frullate gli **spinaci** e le **zucchini** con il **basilico**, metà del **formaggio grattugiato** e un pizzico di **sale**, fino a ottenere una salsa.



## Mantecare il risotto

- Spegnete e mantecate il **risotto** con il **formaggio grattugiato** rimasto, qualche pezzo di **formaggio di capra** e il **burro**, mescolando energicamente per amalgamare.
- Se desiderate una consistenza più cremosa, potete aggiungere qualche altro cucchiaino di **crema di spinaci e zucchini**.



## Rosolare lo scalogno

- Mentre lessate le verdure, soffriggete lo **scalogno** a fuoco medio-basso con un cucchiaino d'**olio** in un'ampia padella antiaderente per circa 3-4 minuti, finché sarà diventato tenero e traslucido.
- Aggiungete il **riso** e tostatelo per 1-2 minuti a fuoco alto, mescolando ogni tanto.



## Disporre nei piatti

- Suddividete il **risotto** nei piatti e completatelo con il resto del **formaggio di capra** e le **nocciole**.

Buon Appetito!