



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

35 minuti

8



Brodo Granulare  
Vegetale



Scalogo



Zucchina



Spinacino baby



Basilico



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Formaggio Di Capra



Nocciole



Riso



Salmone



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,  
Burro

## 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
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi
Zucchina**	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
Formaggio Di Capra** <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole <b>2)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Salmone**	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>342 g</b>	<b>100 g</b>	<b>462 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2416 kJ/ 577 kcal	707 kJ/ 169 kcal	3541 kJ/ 846 kcal	766 kJ/ 183 kcal
Grassi (g)	21 g	6 g	40 g	9 g
Grassi saturi (g)	12 g	4 g	16 g	4 g
Carboidrati (g)	72 g	21 g	72 g	16 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	24 g	7 g	48 g	10 g
Sale (g)	2 g	1 g	2 g	0 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.
- Raggiunto il bollore, sciogliete il **brodo granulare** e mescolate con cura: assaggiate e aggiungete **sale** per regolare la sapidità.
- Tagliate a rondelle sottili le **zucchine**.
- Tritate finemente lo **scalognò**.
- Tritate grossolanamente le **nocciole** e il **formaggio di capra**.



## 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 zucchine** e cuocete per 1 altro minuto.



## Sbollentare zucchine e spinaci

- Sbollentate le **zucchine** nel **brodo** per 5 minuti, poi unite gli **spinaci** e proseguite per altri 2 minuti. Scolate le verdure con una schiumarola e mantenete il **brodo** sul fuoco.
- Frullate gli **spinaci** e le **zucchine** con 3-4 foglie di **basilico**, metà del **formaggio grattugiato** e un pizzico di **sale**, fino a ottenere una crema.



## 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 zucchine**.



## Rosolare lo scalognò

- Soffriggete lo **scalognò** a fuoco medio-basso con un 1 cucchiaino di **olio extravergine** in una 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.

**Ricetta personalizzata:** verificate l'eventuale presenza di lische ed eliminatele e cuocete il salmone a fuoco medio-alto 5 minuti per lato, finché sarà rosa chiaro e opaco al centro.



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!