



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

35 minuti

8



Brodo Granulare Vegetale



Scalognio



Zucchini



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 10	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** 7 8	1 pacchetto	2 pacchetti
Formaggio Di Capra** 7	1 pacchetto	2 pacchetti
Nocciole 2	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	342 g	100 g	462 g	100 g
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



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!