



# Risotto fondente alla zucca e Gorgonzola Dop con semi di zucca tostati e salvia

45 minuti

7



Zucca



Gorgonzola Dop



Riso



Semi Di Zucca



Brodo Granulare Vegetale



Scalognò



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, Burro

## 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
Scalognò	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	374 g	100 g	424 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2383 kJ/570 kcal	637 kJ/152 kcal	3118 kJ/745 kcal	735 kJ/176 kcal
Grassi (g)	19 g	5 g	34 g	8 g
Grassi saturi(g)	11 g	3 g	22 g	5 g
Carboidrati (g)	75 g	20 g	76 g	18 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	15 g	4 g	15 g	4 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 [helloworldfresh.it](http://helloworldfresh.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 **scalognò**.
- Scaldate un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella antiaderente.
- Soffriggete a fuoco basso lo **scalognò** 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**, una noce di **burro**, 2/3 del **gorgonzola** e aggiustate di sale e pepe.



## Cuocere la zucca

- Unite nella padella con lo scalognò 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!