



Risotto 'mare e orto' ai gamberi e zucca con prezzemolo fresco e mandorle

30 minuti • Mangiami per primo

12



Riso



Zucca



Prezzemolo



Burro



Formaggio a pasta dura grattugiato



Brodo Granulare Vegetale



Mandorle affettate



Mazzancolle tropicali



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto
Zucca**	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	5 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale 10)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	288 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2113 kJ/ 505 kcal	735 kJ/ 176 kcal
Grassi (g)	16 g	6 g
Grassi saturi(g)	8 g	3 g
Carboidrati (g)	64 g	22 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	7 g	2 g
Proteine (g)	23 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 5) Crostacei 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 la crema di zucca

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** con il **brodo** e lessate la **zucca** per 12-15 minuti, o finché sarà tenera, quindi scolatela con un mestolo forato, mantenendo il brodo sul fuoco.
- Nel frattempo, tritate finemente il **prezzemolo**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio e tostate le **mandorle** per 2-3 minuti, finché saranno dorate, poi spostatele in una ciotolina.



Mantecare il risotto

- Assaggiate il risotto per verificare il grado di cottura, spegnete il fuoco e incorporate la crema di **zucca**, il **formaggio grattugiato**, il **burro** e mescolate energicamente per amalgamare.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.



Cuocere il riso

- Riportate la padella su fuoco medio con un filo d'**olio**, unite il **riso** e tostatelo per 1-2 minuti.
- Bagnate il riso con 2 mestoli di **brodo** bollente e mescolate finché sarà evaporato.
- Abbassate il fuoco e proseguite la cottura per 10-12 minuti, aggiungendo altro brodo, un mestolo alla volta, solo quando il precedente sarà evaporato.
- Nel frattempo, schiacciate grossolanamente la **zucca** con il dorso di una forchetta fino a ottenere una crema.



Disporre nei piatti

- Disponete il **risotto** nei piatti.
- Spolverizzatelo con il **prezzemolo** e guarnite con le **mandorle** tostate.



Cuocere i gamberi

TIP: i gamberi saranno cotti quando risulteranno opachi e bianchi al centro.

- Unite i **gamberi** al **risotto** e proseguite la cottura, continuando ad aggiungere gradualmente il brodo, per 6-8 minuti: dovrete ottenere un risotto vellutato e non asciutto, ma neppure troppo brodoso.

Buon Appetito!