



# Risotto alla zucca e gorgonzola con semi di zucca tostati

Veggie Conta Calorie 45 minuti

8



Zucca



Gorgonzola



Riso Barone



Semi Di Zucca



Brodo Granulare Vegetale



Salvia



Burro



Scalognio

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio  
extravergine di oliva

## 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** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Barone	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale 10)	2 pacchetti	4 pacchetti
Salvia	5 g	10 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	382 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2598 kJ/ 621 Kcal	680 kJ/ 163 Kcal
Grassi (g)	25 g	7 g
Grassi saturi(g)	16 g	4 g
Carboidrati (g)	68 g	18 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	18 g	5 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



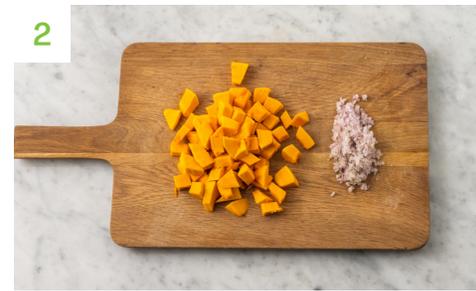
## Preparare il brodo

- Portate a ebollizione 500 ml di **acqua** per persona.
- Raggiunto il bollore sciogliete nell'**acqua** il **brodo granulare** e aggiungete di **sale** se necessario.
- Mescolate con cura e tenete in caldo.



## Tostare i semi di zucca

- In una padella pulita tostate a fuoco medio-alto i **semi di zucca** per 2-3 minuti.
- Toglieteli dalla padella quando saranno dorati e rilasceranno il loro aroma: lasciateli raffreddare.



## Tagliare la zucca

- Mondate la **zucca** e tagliatela a fette sottili, poi a dadini
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalogno**.



## Cuocere il risotto

- Nella stessa pentola in cui avete cotto la **zucca**, tostate il **riso** a fuoco medio-alto per 2 minuti mescolando spesso.
- Aggiungete il **brodo**, un mestolo alla volta, aggiungendo il successivo solo quando il precedente sarà stato assorbito.
- Continuate in questo modo fino a cottura del **riso**, circa 15-18 minuti.
- Unite a metà cottura anche 1 mestolino di **crema di zucca**.
- A fine cottura spegnete, aggiungete il **burro** e altra **crema di zucca** a piacere.



## Cuocere la zucca

- Scaldate un cucchiaino d'**olio d'oliva** per persona in una pentola ampia.
- Soffriggete a fuoco basso lo **scalogno** fino a quando sarà diventato trasparente, circa 5-6 minuti.
- Unite la **zucca** e la **salvia** e sfumate con un mestolo di **brodo**.
- Cuocete a fuoco medio-basso con coperchio per 10-12 minuti, finché la **zucca** sarà tenera.
- Eliminate la **salvia**.
- Frullate la **zucca** fino a ottenere una crema: se necessario unite altro **brodo** e aggiungete di **sale**.



## Mantecare il risotto

- Mantecate con 2/3 del **gorgonzola** e mescolate con cura, aggiungete un goccio di **brodo** per raggiungere la consistenza desiderata, aggiungete di **sale** e **pepe** se necessario.
- Impiattate guarnendo con tocchetti di **gorgonzola** tenuto da parte e i **semi di zucca** tostati.

Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**