



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



Scalogn

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!

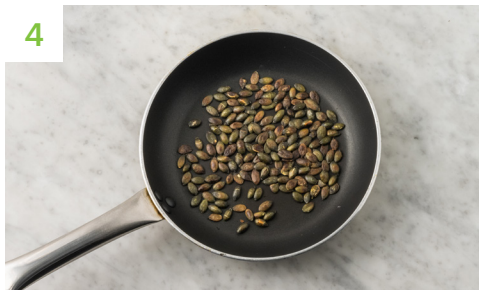
Conservate il kit ricette in frigo

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 cucchiaio 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!