



Risotto alla zucca e gorgonzola

con semi di zucca tostati e salvia

45 minuti

7



Zucca



Gorgonzola



Riso



Semi Di Zucca



Brodo Granulare Vegetale



Burro



Scalognò



Salvia



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'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	1 pacchetto	1 pacchetto
Semi Di Zucca	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale (10)	2 pacchetti	4 pacchetti
Burro** (7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Salvia**	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)	2623 kJ/ 627 kcal	687 kJ/ 164 kcal
Grassi (g)	25 g	7 g
Grassi saturi (g)	16 g	4 g
Carboidrati (g)	75 g	20 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	15 g	4 g
Proteine (g)	20 g	5 g
Sale (g)	3 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



Preparare il brodo

- Portate a ebollizione 500 ml di **acqua** per persona.
- Raggiunto il bollore, sciogliete nell'acqua il **brodo granulare** e mescolate con cura: assaggiate e aggiungete **sale** per regolare la sapidità.



Tostare i semi di zucca

- Nel frattempo, tostate i **semi di zucca** a fuoco medio-alto senza condimenti in un'altra padella ampia, per 4-5 minuti.
- Spostateli in un piattino e teneteli da parte.
- Riportate la padella su fuoco alto e tostatevi il **riso** per 1-2 minuti, mescolando ogni tanto.



Tagliate la zucca

- Tagliate la **zucca** a dadini piccoli.
- Tritate finemente lo **scalogno**.



Cuocere il risotto

- Bagnate il **riso** con 2 mestoli di **brodo** bollente e mescolate finché sarà evaporato.
- Abbassate il fuoco e continuate la cottura per circa 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 al riso la **crema di zucca** e cuocete per 1 altro minuto. Spegnete, unite il **burro** e 2/3 del **gorgonzola** e mescolate energicamente per amalgamare.
- Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Cuocere la zucca

- Scaldare un cucchiaio d'**olio d'oliva** per persona in una padella.
- Soffriggete a fuoco basso lo **scalogno** per 3-4 minuti.
- Unite la **zucca** e 4-5 foglie di **salvia** e sfumate con un mestolo di **brodo**.
- Cuocete a fuoco medio-basso con coperchio per circa 10-12 minuti, o finché la zucca si sarà ammorbidita.
- Eliminate la **salvia** e frullate la **zucca** fino a ottenere una crema (in alternativa schiacciatela con una forchetta).



Disporre nei piatti

- Disponete il **risotto** nei piatti, guarnite con il **gorgonzola** rimasto tagliato a tocchetti, i **semi di zucca** tostanti e qualche foglia di **salvia** fresca.