



RISOTTO ALLA ZUCCA LIGHT

Difficolt: Facile



Ciao a tutti/e,

oggi vi lascio una ricetta light, che faccio spesso a casa, non solo per la dieta, ma anche perch ci piace moltissimo il sapore dolciastro che la zucca conferisce al piatto, molto delicato. Se avete una grande quantit di zucca (come nel mio caso) potete cuocerla e congelarvi il pur gi porzionato; pronto per una prossima ricettina. Buona giornata ;)

Dosi: dosi per 4 persone

- parmigiano 3 cucchiali
- riso 320gr.
- zucca 400gr.
- rosmarino 1 rametto
- sale

Pulire la zucca, privarla dei semi e ridurre la polpa a pezzetti. Cuocerla in padella con mezzo bicchiere di acqua e sale. Una volta cotta frullarla.

Metterla in un tegame capiente, far riprendere il bollore aggiungere il riso e il rametto di rosmarino e far cuocere



Se durante la cottura si asciuga troppo, aggiungete un p di acqua calda o brodo vegetale.
Assaggiate per aggiustare di sale
Mantecare il riso con il parmigiano e il piatto pronto...super light e buonissimo!
Buon appetito
e alla prossima ricetta ;)

