

Fase 3 (di stabilizzazione)



Ricetta di verdure

Risotto al rosso di Treviso

(2 porzioni, 427 kcal a porzione)

Ingredienti:

160 gr. di riso

125 gr. di radicchio lungo di Treviso

25 gr. di burro

20 gr. di parmigiano grattugiato

¼ di bicchiere di vino bianco secco

600 ml. di brodo

½ cipolla tritata

Sale q.b.

Pepe bianco q.b.

Preparazione:

1. A fuoco moderato fondere in un tegame metà burro e rosolarvi la cipolla. Appena diventa trasparente unirvi il radicchio tagliuzzato, rigirare un paio di volte e aggiungere il riso. Mescolare, versare il vino e lasciarlo evaporare.
2. Aggiungere un pizzico di sale e portare a cottura versando poco a poco il brodo caldo, per ca. 15 minuti.
3. Ritirare dalla fiamma, mantecare il risotto col burro rimasto e cospargere col parmigiano grattugiato. Quindi insaporire con un tocco di pepe e servire caldo.