

Risotto gamberetti e verdure (*ricetta light*)



Saranno il colore e il profumo, sarà la presenza dei gamberetti, io quando metto in tavola questo piatto lo chiamo *la finta paella*. Si tratta certo di un piatto molto più semplice e povero. Un piatto però dal gusto estremamente intrigante.

E per quello che si presenta in tavola come *piatto unico light* è certamente una sorpresa; per gli occhi e per la gola.

Personalmente non amo le porzioni troppo abbondanti, specie in una preparazione ricca di verdure e legumi che già riempiono molto.

Se qualcuno però amasse un piatto più abbondante posso rivelare un piccolo segreto: raddoppiare le dosi di riso e olio comporta un aumento di circa 180 kcal e di 5 grammi di grassi; pochissimo se si pensa che questo dovrebbe essere il pasto principale della giornata.

Ingredienti, a persona:

gamberetti bio (Pacifico, Ecuador)	g	80
riso arborio superfino	g	40
peperone	g	50
cipolla piccola	pz.	1
cipollotto	pz.	1
aglio spremuto	spicchi	1
piselli	g	50
pomodoro piccolo	pz.	1
curcuma	presa	1
sale e pepe		QB
olio EVO	ct.	1
brodo verdure (1/4 litro)		QB
pasta acciughe (facoltativo)	ct.	1
concentrato pomodoro (facoltativo)	ct.	1
succo limone		Ad Lib

Preparazione:

Tagliare le verdure a pezzi più o meno delle dimensioni dei gamberetti

Rosolarle (tenendo però da parte i pomodori e i piselli) in una capace padella antiaderente con l'olio per alcuni minuti coprendo col coperchio per facilitare la cottura.

Spostare le verdure sul bordo della padella e aggiungere il riso alzando la fiamma: vista la scarsa presenza di grassi fare molta attenzione a non bruciare il riso ma solo a renderlo traslucido, come per un normale risotto. Aggiungere i gamberetti e i piselli; mescolare tutto insieme.

Versare il brodo, alzare la fiamma al massimo - qui le regole seguono quelle abituali per il risotto ([v. ricetta](#)) - e aggiungere, la curcuma. Normalmente per quaranta grammi di riso è sufficiente un quarto di litro di brodo ma, per ogni evenienza è sempre meglio tenerne pronto in caldo un po' di più da aggiungere nel caso asciugasse troppo. La cottura di questo riso tostato quasi senza grassi richiede circa sedici minuti; più i soliti cinque minuti di riposo fuori dal fuoco.

Verso metà cottura aggiungere i pezzetti di pomodoro e mescolare.

Togliere dal fuoco, versare il succo di limone e lasciar riposare cinque minuti prima di servire nel piatto.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- Si può aggiungere una nota di sapore a questo piatto aggiungendo una punta di pasta d'acciughe; e una nota di colore con un'idea di concentrato di pomodoro.
- Kcal 369,20 - Grassi 3,61 - Carboidrati 59,87 - Proteine 23,37