

Risotto con piselli, limone e menta *di Tiziana Previato*

Questo risottino risveglia l'organismo impigrito dall'inverno, grazie alla proprietà rinfrescanti della menta e del limone.

Ingredienti per due persone (affamate)

4 pugni di piselli freschi

4 pugni di riso

Una tazza di brodo vegetale caldo
(nel mio caso autoprodotta)

cipolla

Olio evo

Vino bianco

Scorza grattugiata di limone

Qualche fogliolina (del mio orto)

A piacere burro e parmigiano per la mantecatura



Procedimento

Sgranate i piselli e nel mentre scaldare una tazza di brodo. Rosolate in una padella capiente un po' di olio evo con della cipolla sminuzzata. Quando sarà imbiandita, versate il riso e fate tostare per un paio di minuti. Sfumate con una spruzzata di vino bianco. Aggiungete il brodo e i piselli e fate cuocere a fuoco medio girando di tanto in tanto.

A fine cottura spegnere il fuoco e grattugiate un po' di buccia di limone e aggiungete la menta tritata finemente, mescolando.

Per i non vegani si può aggiungere una noce di burro e una spolverata di parmigiano per mantecare.

Buon appetito!