

Risotto e crema di zucchini - Ricetta dietetica

casseruola diam 20 o pentola 20 alta - casseruola diam 16

INGREDIENTI:

- 70 gr di riso
- 20 gr di zucchini verdi
- 5 gr di porri
- 5 gr di panna da cucina
- 5 gr di parmigiano
- 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

PREPARAZIONE:

In una casseruola diam 20 o pentola 20 alta preparare il brodo vegetale con i porri e il sedano tritati nella **casseruola diam 16**.

Cuocere al vapore le zucchini e passarle al cutter.

Cuocere il riso nel brodo vegetale.

Aggiungere la crema di zucchini.

Salare, aggiungere un goccio di olio d'oliva e la panna da cucina.

Mescolare il tutto e passare al forno per pochissimi minuti.