

Risotto con pollo e zucca



Ingredienti per 4 persone

320 g Riso Arborio

250 g Petto di pollo

300 g Zucca pulita

$\frac{1}{2}$ Cipolla

Un rametto di rosmarino

50 g Parmigiano grattugiato

1,2 lt Brodo vegetale

1 Noce di burro

Olio evo, sale, pepe q.b.

Semi di zucca q.b.

PROCEDIMENTO:

Disporre in pentola con un giro d'olio, la cipolla tritata, il pollo a pezzettini ed il rosmarino, salare, coprire con MC e cuocere $\frac{2}{3}$ min. a fiamma media e 2 a fiamma bassa. Togliere il rosmarino, aggiungere la zucca per metà tagliata a julienne e l'altra metà a piccoli cubetti, coprire con MC e far andare 2 min. a fiamma viva e $\frac{3}{4}$ a fiamma bassa. Aggiungere il riso, tutto il brodo, mescolare, coprire con MC e portare a bollore a fiamma viva. Raggiunto il bollore abbassare al minimo e proseguire la cottura per 12 min. poi spegnere e lasciare 4 min. autocottura. Mantecare con burro, parmigiano e far riposare con MC $\frac{2}{3}$ min. Servire con una spolverata di parmigiano e semi di zucca.

Lorena Vecchini