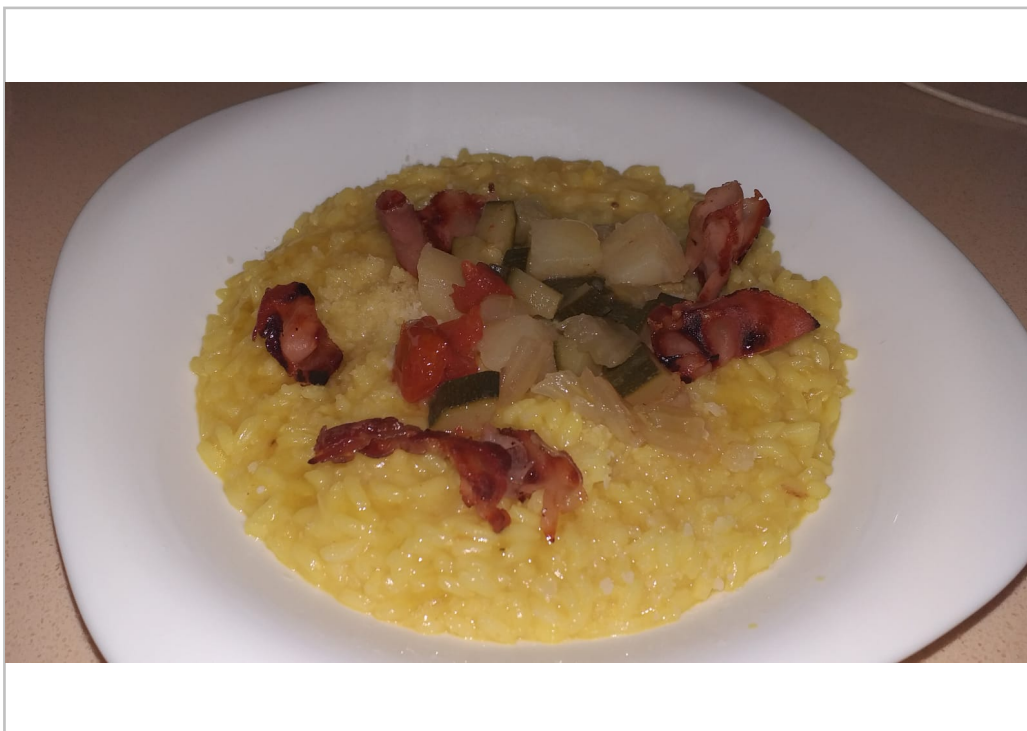


#IORESTOACASA con le ricette dell'EINAUDI

Risotto alla curcuma e lime con verdure e prosciutto croccante



**TEMPO DI
PREPARAZIONE**

40 minuti



**TEMPO DI
COTTURA**

20 +20 minuti



PORZIONI

4 persone



**PREPARATA
DA**

N. di Tardo
5° N/ Prof.
P.Maggiore



Piatto moderno che unisce elementi della cucina etnica ed orientali quali lime e curcuma, al più tradizionale risotto; sapidità e croccantezza vengono conferiti dal prosciutto croccante; l'acidità del lime, rende particolarmente difficile l'abbinamento con il vino...

Ingredienti

280g di riso varietà Arborio o Carnaroli
curcuma
1lime
1/2 lt di brodo vegetale
prosciutto crudo
sale,olio e.v.o.
vino bianco
1 noce di burro
parmigiano q.b.

Preparazione

- 1) Preparare il brodo vegetale per il risotto con sedano, carote e cipolle;
- 2) Tostare il riso (Carnaroli o Arborio), aggiungere una cipolla, sfumare con vino bianco e aggiungere il brodo secondo necessità.
- 3) Tagliare a cubetti le verdure del brodo e tenerle da parte.
- 4) Scottare il prosciutto crudo in padella e tenerlo da parte per la guarnizione.
- 5) Aggiungere nel risotto, la curcuma, buccia di lime grattugiata e succo di lime; aggiustare di sale.
- 6) Mantecare il risotto, fuori dai fornelli, con burro e parmigiano.
- 7) Impiattare usando come guarnizione, le verdure e il prosciutto.

Informazioni Nutrizionali

La curcuma è una spezia originaria dell'Asia sud-orientale e per questo, utilizzata molto nella cucina indiana e medio-orientale; per il suo colore, è nota anche come zafferano delle Indie; ha potere antinfiammatorio e agisce sul sistema immunitario. E' inoltre nota, per le sue proprietà antiossidanti e cicatrizzanti. In cucina, va utilizzata a fine cottura, poichè una eccessiva esposizione al calore, distrugge la maggior parte delle proprietà.