

Risotto ai frutti di mare



ingredienti e preparazione

calorie: **430**

- riso 70 g
- vongole 50 g
- cozze 50 g
- seppie 100 g
- olio extravergine d'oliva
- brodo di pesce granulato q.b.
- aglio 1 spicchio
- prezzemolo 1 ciuffo
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- sale q.b.

Preparazione

Pulite le vongole e le cozze sotto l'acqua corrente poi mettetele in una ciotola con acqua e un pò di sale per farle depurare. Mettete le cozze e le vongole in una padella e fatele cuocere coperte fino a che non si sono tutte aperte. Sgusciatele e conservate il liquido di cottura, eventualmente filtrandolo.

Pulite le seppie, tagliatele sottili, aggiustate di sale e fatele cuocere con aglio e vino bianco per 10'.

Unite poi i frutti di mare, il riso con il liquido di cottura; coprite con brodo di pesce (preparato anche con i dadi che si trovano in commercio) aggiungendolo se necessario durante la cottura. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo e servite. Buon appetito!