

Risotto ai gamberi



ingredienti e preparazione

calorie: **245**

- Riso: 200 g
- Gamberi: 600 g
- Burro: 15 g
- Cipolle: 1
- Carote: 1
- Concentrato di pomodoro: 1 cucchiaino
- Sale: q. b.

Calorie: 245 - Le dosi sono per 4 persone

Sgusciate i gamberi e raccogliete in una casseruola i carapaci comprese le teste.

Aggiungete una cipolla e la carota, coprite d'acqua, portate a ebollizione e lasciate sobbollire per 20 minuti.

Passate il brodo ottenuto al colino, versate il concentrato e regolate di sale.

Fate fondere 10 g di burro in una casseruola e lasciatevi insaporire velocemente i gamberi a cui avrete tolto il filo intestinale, quindi sgocciolateli.

Unite il burro rimasto e la cipolla affettate e fatela appassire per 7-8 minuti, quindi versate il riso e lasciatelo insaporire. Portate a cottura bagnando gradualmente con il brodo.

Un minuto prima di spegnere la fiamma, aggiungete i gamberi. Infine, servite.