

Risotto al limone



ingredienti e preparazione

calorie: 280

- 60 g
- 1 limone intero
- prezzemolo, un piccolo mazzetto
- cipolla piccola
- brodo vegetale q.b.
- mandorle tostate, un cucchiaino
- sale q.b.
- pepe q.b.

Preparazione

Stufate la cipolla in un tegame con tre cucchiai di brodo, poi aggiungete il riso e tostatelo per qualche minuto facendo attenzione che non si attacchi alla pentola.

Bagnate con un po' di brodo, salate, pepate e continuate la cottura aggiungendo di volta in volta la quantità di brodo necessaria.

Scegliete un limone preferibilmente biologico perché dovrete utilizzarne la buccia. Lavate il limone, grattugiatene la scorza e prima che sia terminata la cottura aggiungetela al riso insieme al prezzemolo.

A fine cottura unite le mandorle tritate, mescolate e servite ben caldo.

Buon appetito!