

La primavera incontra l'autunno



In questo **pazzo** mese di **maggio** dove un giorno c'è sole con caldo fuori stagione ed il giorno dopo piove, fa freddo e a casa sul divano si ha bisogno della copertina... un risotto con due ingredienti agli antipodi stagionali devo dire che calza proprio a pennello!

La primavera incontra l'autunno, ovvero **asparagi e castagne**. Un binomio che si combina benissimo, arricchito dal **caffè** in polvere che con il calore del risotto sprigiona in un attimo tutto il suo aroma.

Diversamente dal solito questa volta ho voluto utilizzare un riso, sempre **100% Carnaroli Riserva San Massimo**, ma **integrale**. Un chicco ricco di fibra e profumatissimo, fantastico che conferisce al piatto un sapore unico!

Oltre ad essere **senza glutine** e **vegana** questa ricetta è anche **senza lattosio**. Non ho aggiunto burro al piatto, ma solo un Parmigiano Reggiano stagionato **36 mesi** quindi naturalmente privo dell'enzima che da tanto fastidio a molti, celiaci e non ;)

Con questa ricetta partecipo all'iniziativa di **Gluten free Travel & Living**, il [100% Gluten Free \(fri\)Day](#)



La primavera incontra l'autunno



impiattamento

Ingredienti per due persone

Per il brodo:

1 sedano;
1 carota;
1 cipolla bianca;
scarti degli asparagi.

Per gli asparagi:

20 asparagi;
sale q.b.;
olio E.V.O. q.b.

Per le castagne:

15 castagne precotte (sece o fresche se è stagione).

Per il riso:

160 grammi di riso integrale [Carnaroli Riserva San Massimo](#)];
1/2 scalogno;
50 grammi di Parmigiano Reggiano 36 mesi;
vino bianco q.b.;
sale q.b.;
olio E.V.O. q.b.

Per la composizione:

caffè in polvere;
gemogli verdi;
punte di asparago.

*in caso di **celiachia** tutti gli ingredienti a rischio devono essere necessariamente **certificati senza glutine**

Procedimento

Il brodo:

In una pentola capiente versate quattro litri d'acqua, il sedano, la carota a pezzettoni, la cipolla intera, gli scarti degli asparagi e salate. Portate a bollire facendo cuocere a fiamma media fino a che l'acqua non si sia ridotta di un quarto e abbia preso un bel colore

dorato.

Circa quaranta minuti.

Gli asparagi:

Mondate e lavate gli asparagi eliminando la parte del gambo più dura e pelando quella rimasta (gli scarti utilizzateli per insaporire il brodo). Ora tagliate a pezzetti di mezzo centimetro gli asparagi conservando integre le punte. Fate cuocere per una decina di minuti i pezzetti di gambo in una padella con un filo di olio, sale ed un goccio di brodo. Una volta cotti frullate tutto con un mixer ad immersione e conservate la crema a temperatura ambiente (andremo ad aggiungerla in seguito al risotto).

Le castagne:

Tagliate le castagne precotte con un coltello in quattro così si sentiranno i pezzi mangiando il risotto. Se sono secche o fresche ovviamente dovrete prima lessarle, in questo caso vi conviene usare una pentola a pressione (tempo di cottura venti minuti circa dal fischio).

Il risotto:

Tritate ora finemente lo scalogno e fatelo appassire a fiamma bassa in una casseruola con un filo di olio EVO per una decina di minuti. Tostate quindi il riso per un paio di minuti a fiamma vivace, senza far bruciare lo scalogno.

Trucco da vero chef: per non far bruciare lo scalogno, cuocetelo a parte e aggiungetelo al riso con la prima mestolata di brodo

Quando il riso risulterà traslucido, sfumate con il vino bianco.

Continuate la cottura del riso aggiungendo un mestolo di brodo alla volta e girandolo in continuazione. A cinque minuti dal termine aggiungete la crema di asparagi e terminate la cottura.

Trattandosi di un riso integrale i tempi di cottura si allungheranno rispetto ai classici quindici minuti. Rispettate le indicazioni sulla confezione.

Spostate quindi la pentola dalla fiamma, aggiungete il Parmigiano Reggiano, le castagne, le punte di asparagi ed un filo di olio.

Lasciate riposare per un paio di minuti ed incominciate la mantecatura.

La composizione:

Con un coppapasta circolare impiattate il risotto su un piatto piano, spolveratelo con un po' di caffè, ultimatelo decorandolo con della punte di asparago e qualche germoglio.