

Il risotto all'ortolana con sorpresa di pollo (ricetta light)

A volte, senza star troppo a pensarci su, si può riuscire a combinare una ricetta *light* con quel che c'è in casa.

Quindi, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per persona:



riso (Arborio, fino)	g.	50
verdure miste dal freezer (v. nota)	g.	125
cipolla, una, ca.	g.	75
olio EVO	ct.	2
brodo vegetale		QB.
vino	CT.	1
sale e pepe		QB.
petto di pollo, già cotto, senza pelle	g.	90
aceto balsamico	ct.	1

Preparazione:

Come da [procedura per il risotto](#), scaldare un ct d'olio in una padella antiaderente, aggiungere una cipolla e lasciarla appassire a fuoco lento per alcuni minuti. Aggiungere le verdure, mescolarle bene aggiungendo un CT di vino bianco e cuocerle per pochi minuti a padella coperta.

Togliere le verdure dalla padella e tenerle da parte, aggiungere un ct d'olio alla padella, senza pulirla, e alzando lievemente la fiamma tostare il riso.

Appena il riso è a punto, aggiungere le verdure, mescolare bene e coprire a filo col brodo vegetale bollente. Ora portare la fiamma al massimo fino al termine della cottura.

Tenere il brodo in caldo sul fuoco per aggiungerlo qualora il risotto s'asciugasse troppo.

Verso metà cottura aggiustare di sale e pepe.

A cottura ultimata, togliere dal fuoco e lasciar riposare cinque minuti mentre si prepara il piatto.

Disporre in un piatto fondo le fette di pollo e insaporirle con un'idea di aceto balsamico.

Coprire il pollo col risotto caldo per intiepidirlo appena.

Si potrà alternare, pranzando, il risotto con le fette di pollo che avranno nel frattempo assorbito anche l'aroma delle verdure.

Buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- kcal 431.0, proteine gr 23.8, grassi gr 10.3, carboidrati gr 56.9