

🍴 RISOTTO VEGAN AI FUNGHI 🍴

Preparazione: 20 min | **Cottura:** 35 min | **Porzioni:** 4 | **Difficoltà:** Media | **Dieta:** Vegana, Senza Glutine



Ingredienti

Per il brodo vegetale:

- 2 litri di acqua
- 2 carote
- 3 coste di sedano
- 1 cipolla
- Qualche fungo a piacere
- 2 cucchiaini di sale

Per il risotto:

- Olio extravergine d'oliva
- 1 cipolla
- Mezzo bicchiere di vino bianco
- 320 g di riso per risotti
- 2 cucchiaini di panna vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Per il "finto parmigiano" vegan:

- 2 cucchiaini di mandorle
- 2 cucchiaini di anacardi
- Prezzemolo fresco a piacere
- Un pezzetto di formaggio vegano da grattugiare

Per i funghi:

- 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine d'oliva
- 500 g di funghi misti
- Sale q.b

Come Preparare

1 - Prepara il brodo vegetale

- Metti in una casseruola l'acqua, la cipolla, le carote, il sedano, qualche fungo e il sale
- Porta a ebollizione e lascia sobbollire per almeno 30 minuti
- Mantieni il brodo sempre caldo durante la preparazione del risotto

2 - Prepara il finto parmigiano

- Metti nel mixer il formaggio a base di ceci, anacardi, mandorle e prezzemolo
- Frulla fino a ottenere una consistenza sabbiosa e omogenea
- Metti da parte

3 - Cuoci i funghi

- Pulisci accuratamente i funghi e tagliali se necessario
- Scalda un filo di olio extravergine d'oliva in una padella con lo spicchio d'aglio
- Aggiungi i funghi, sala leggermente e cuoci a fiamma bassa per circa 10 minuti, mescolando spesso
- Tieni da parte

4 - Prepara la base del risotto

- Trita finemente la cipolla
- Falla appassire in una pentola dai bordi alti con un filo d'olio extravergine d'oliva
- Evita che la cipolla dori; se necessario, aggiungi un po' di brodo caldo

5 - Tosta il riso

- Unisci il riso alla cipolla
- Tostalo a fuoco medio per qualche minuto, mescolando continuamente

6 - Sfumatura

- Versa il vino bianco
- Lascia evaporare completamente l'alcol

7 - Cottura del risotto

- Aggiungi il brodo caldo un mestolo alla volta
- Mescola spesso e attendi che il brodo venga assorbito prima di aggiungerne altro
- A metà cottura incorpora i funghi rosolati
- Continua fino a ottenere un riso al dente

8 - Mantecatura vegan

- Spegni il fuoco e aggiusta di sale se necessario
- Manteca con la panna vegan e l'olio extravergine d'oliva
- Aggiungi due cucchiaini di finto parmigiano e mescola delicatamente

9 - Riposo e servizio

- Copri il risotto con il coperchio
- Lascia riposare per un paio di minuti
- Servi con pepe nero e altro finto parmigiano a piacere

👉 Video ricetta: <https://youtu.be/6ch2dVc9iyY>

💡 Consigli & Varianti

✓ **Scegli i funghi giusti per il sapore:** Puoi usare un mix di funghi freschi come champignon, cremini o porcini per ottenere un gusto più profondo. Se utilizzi funghi secchi, ricordati di reidratarli bene.

✓ **Personalizza la mantecatura vegan:** Per una consistenza ancora più cremosa, puoi aumentare leggermente la panna vegan oppure aggiungere un cucchiaino extra di olio extravergine d'oliva a fuoco spento. La mantecatura va sempre fatta lontano dal calore per mantenere il risotto leggero e vellutato.

✓ **Aggiungi una nota aromatica o croccante:** Per variare il risultato finale, puoi profumare il risotto con erbe fresche come timo o rosmarino, oppure completare il piatto con una spolverata di frutta secca leggermente tostata per un piacevole contrasto di consistenze.