

Risotto di orzo perlato con pomodori arrosto e erbe fresche

Cremono risotto di orzo perlato con pomodori arrosto caramellati e erbe aromatiche. Un'alternativa ricca di fibre e a basso indice glicemico al tradizionale risotto di riso.

Preparazione: 15 min

Cottura: 50 min

Totale: 65 min

Porzioni: 8

GL 5.8 / GI 21

Ingredienti

about 2 pounds total pomodori San Marzano grandi, pelati e tagliati in quarti

olio extravergine d'oliva

sale, diviso

pepe nero macinato fresco, diviso

brodo vegetale a basso contenuto di sodio

acqua

scalogni, tritati finemente

optional vino bianco secco

orzo perlato

basilico fresco, tritato, più foglie intere per guarnire

logifoodcoach.com/recipes/risotto-di-orzo-perlato-con-pomodori-arrosto-e-erbe-fresche

prezzemolo fresco a foglia piatta, tritato

timo fresco, tritato

parmigiano grattugiato, più extra per guarnire

Istruzioni

Step 1

Preriscalda il forno a 230°C. Rivesti una grande teglia con carta da forno o usa una teglia antiaderente. Disponi i pomodori tagliati in quarti in un unico strato sulla teglia preparata, irroro con 1 cucchiaino di olio d'oliva e condisci con metà del sale e del pepe. Mescola delicatamente per ricoprire uniformemente, quindi cuoci in forno per 25-30 minuti fino a quando i pomodori sono caramellati e iniziano a carbonizzarsi sui bordi. Riserva 16 spicchi per guarnire il piatto finito.

Step 2

Mentre i pomodori cuociono in forno, unisci il brodo vegetale e l'acqua in una casseruola media. Porta il composto a ebollizione delicata a fuoco alto, quindi riduci a fuoco basso e mantieni un sobbollire costante durante tutto il processo di cottura. Mantenere il liquido caldo è essenziale per la corretta consistenza del risotto.

Step 3

Scalda i restanti 2 cucchiai di olio d'oliva in una grande casseruola dal fondo pesante o in una pentola di ghisa a fuoco medio. Aggiungi gli scalogni tritati e soffriggi per 2-3 minuti, mescolando frequentemente, fino a quando diventano morbidi, profumati e traslucidi ma non dorati.

Step 4

Versa il vino bianco secco nella pentola con gli scalogni e cuoci per 2-3 minuti, mescolando occasionalmente, fino a quando la maggior parte del liquido è evaporata e non senti più l'odore dell'alcol. Il processo di cottura brucia l'alcol e gli zuccheri residui, lasciando solo il sapore. Aggiungi l'orzo perlato nella pentola e tostalo per circa 1 minuto, mescolando costantemente per ricoprire ogni chicco con l'olio e gli aromi.

Step 5

Inizia ad aggiungere il composto di brodo caldo all'orzo a incrementi di mezza tazza, mescolando frequentemente. Aspetta che ogni aggiunta sia quasi completamente assorbita prima di aggiungere il mestolo successivo di liquido. Questo processo graduale, che richiede 45-50 minuti in totale, permette all'orzo di rilasciare i suoi amidi e creare una consistenza cremosa mentre cuoce uniformemente. L'orzo è pronto quando i chicchi sono teneri ma hanno ancora una piacevole masticabilità.

Step 6

Togli la pentola dal fuoco e incorpora delicatamente i pomodori arrosto (tranne gli spicchi riservati per la guarnizione), il basilico tritato, il prezzemolo, il timo e il parmigiano grattugiato. Aggiungi il sale e il pepe rimanenti, mescolando per combinare tutto accuratamente. Assaggia e aggiusta il condimento se necessario.

Step 7

Dividi il risotto tra otto ciotole poco profonde riscaldate. Guarnisci ogni porzione con 2 spicchi di pomodoro arrosto riservati e alcune foglie intere di basilico. Usa un pelapatate per fare riccioli freschi di parmigiano su ogni porzione. Servi immediatamente mentre è caldo e cremoso.

Step 8

Per una migliore gestione della glicemia, accompagna questo risotto con pollo alla griglia, pesce o fagioli bianchi per proteine aggiuntive. Considera di iniziare il pasto con un'insalata mista condita con aceto per moderare ulteriormente la risposta del glucosio.