

RISOTTO AI CARCIOFI

Ingredienti per 6 persone:

- 500 g di riso,
- 1 confezione di cuori di carciofo surgelati,
- 1 cipolla,
- olio d'oliva dietetico,
- 1 manciata di prezzemolo,
- formaggio parmigiano,
- brodo vegetale.

In una casseruola soffriggere la cipolla in poco olio dietetico; quando sarà dorata, unirvi il riso mescolando sino a che non si sarà impregnato di condimento.

Unire il brodo e portare a metà cottura.

Nel frattempo sgelare i carciofi, sminuzzarli e unirli al riso.

Terminare la cottura.

Prima di servire unire il prezzemolo tritato e cospargere di parmigiano.