

## ENOGASTRONOMIA

---

### ***Risotto pere e provolone***

di **Niva Florio** – Foodblogger e Copywriter

Il **risotto pere e provolone** è uno dei miei cavalli di battaglia. Il sapore dolce dei frutti maturi e quel leggero piccante del provolone rendono questo piatto unico per i suoi contrasti. D'altronde, la saggezza popolare lo sa bene e, come dice il vecchio detto, al "contadin non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere".

Vediamo quindi insieme come preparare questo risotto, scopriamo qualche curiosità su questo frutto e qualche consiglio per gustare al meglio questo delizioso primo piatto.

#### **Ingredienti per il risotto pere e provolone**

Per 4 persone:

- 300 g di riso per risotti;
- 1 pera matura;
- 100 g di provolone piccante;
- 50 g di parmigiano grattugiato;
- 20 ml di olio extra vergine di oliva;
- 30 g di burro;
- 1/2 cipolla tritata;
- 1/2 bicchiere di vino bianco;
- 1/2 bicchierino di grappa bianca;
- 1 litro di brodo vegetale;
- pepe qb;
- sale qb.

#### **Procedimento**

Per preparare il risotto pere e provolone:

1. Sbucciate la pera, privatela del torsolo e tagliatela a dadini.
2. Mettete i cubetti di pera in un pentolino con il burro e la grappa.
3. Lasciate andare a fuoco basso finché la grappa non sarà evaporata.

4. Nel frattempo, in un ampio tegame, aggiungete l'olio e la cipolla tritata e fate rosolare.
5. Quando la cipolla sarà imbiondita, unite il riso e fatelo insaporire in maniera omogenea girandolo con un cucchiaio di legno.
6. Unite il vino bianco e fate sfumare.
7. Continuate la cottura del riso aggiungendo di tanto in tanto del brodo vegetale bollente.
8. Continuate a mescolare per non far attaccare il riso.
9. A metà cottura, unite al riso le pere con il burro.
10. Continuate a cuocere e ad aggiungere il brodo quando necessario.
11. A cottura ultimata, spegnete la fiamma.
12. Aggiungete il provolone piccante e il parmigiano.
13. Mescolate finché i formaggi non si saranno sciolti.
14. Regolate di sale e di pepe e servite.

### Curiosità sulle pere

Le pere sono un alimento molto valido e possono essere consumate anche da chi segue regimi alimentari dimagranti. La polpa è composta per l'84% di **acqua** ed è una buona fonte di **vitamine**, come la A, la C, la E e le vitamine del gruppo B. Non mancano nemmeno i **sali minerali**, tra cui il potassio, il calcio, il fosforo, il sodio, il ferro, il magnesio, il rame, lo zinco e il ferro. Contengono **fruttosio**, uno zucchero dal basso indice glicemico, e per questo, nelle giuste quantità le pere possono essere consumate anche da chi soffre di diabete di tipo 2.

Questo frutto andrebbe mangiato con tutta la buccia perché è ricca di fibre e ha un grande potere saziante. Fate attenzione però a scegliere delle pere che non sono state trattate con antiparassitari che possono penetrare nella buccia e persino nella polpa. E mi raccomando, scegliete sempre pere di stagione.

### Con cosa abbinare questo risotto

Cosa bere con il risotto pere e provolone piccante? Potete abbinare a questo primo piatto il **vino bianco secco** che avete usato durante la preparazione. In alternativa, potete optare per un **Gewurztraminer Alto Adige DOC**, un bianco dai sentori floreali e speziati, fresco, aromatico e persistente.

Una volta impiattato, se gradite, potete aggiungere a questo risotto una spolverata di **cannella** o del **miele**.

