

Risotto con la zucca al profumo di arancia

PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **45 min** DOSI PER: **4 persone**

Da diversi anni utilizzo solo il riso nella sua forma integrale, perché ricco di sapore e di sostanze nutritive.

Spesso mi viene fatto notare come questo ingrediente richieda una cottura lunga e laboriosa, invece ti posso garantire che con qualche accorgimento è veramente semplice da preparare.

Utilizzo sempre la cottura per assorbimento, ossia verso in un tegame il riso (ben lavato e scolato) con un cucchiaino di olio, sale e il doppio scarso del suo volume di acqua, porto ad ebollizione, abbasso la fiamma e lascio cuocere coperto per il tempo necessario (di solito per 40/45 minuti) senza dover intervenire durante la cottura, infatti non è necessario mescolare.

Inoltre, per fare ancora più in fretta, si può utilizzare anche la pentola a pressione, che dimezza i tempi di cottura senza interferire sul risultato finale.

Ingredienti

- 400 gr di riso integrale
- 750 ml di acqua

- 150 gr di polpa di zucca cotta al forno
- 100 g di cipolla
- 40 ml di succo di arancia fresco
- 30 gr di pistacchi
- 3+3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di vino bianco secco
- sale marino integrale qb

Procedimento

1. Lava il riso integrale, scolalo e versalo in un tegame con 3 cucchiaini di olio evo.
2. Aggiungi l'acqua e 1/2 cucchiaino di sale, mescola e porta ad ebollizione, dopo di che abbassa la fiamma al minimo e cuoci coperto, per assorbimento, per circa 40/45 minuti, durante i quali non sarà necessario mescolare.
3. Nel frattempo monda e taglia finemente la cipolla, lasciala imbiondire in una capiente padella con 3 cucchiaini di olio evo e 1/3 di cucchiaino di sale, sfumandola con il vino bianco.
4. Aggiungi la polpa di zucca cotta, il succo di arancia e mescola per uniformare.
5. Trita grossolanamente i pistacchi e tostali in padella con un pizzico di sale.
6. Quando è giunto a cottura, versa il riso nella padella con il condimento di zucca e amalgama bene il tutto.
7. Servi il riso spolverandolo con la granella di pistacchi.

