



## Risotto alla zucca, birra, salvia e liquirizia

### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| 200 g di riso                       | 1 cucchiaino di fecola           |
| 350 g di <b>zucca</b> gialla pulita | <b>parmigiano</b>                |
| 100 ml di birra                     | sale e pepe                      |
| <b>1 scalogno</b>                   | <b>olio extravergine d'oliva</b> |
| foglie di salvia                    |                                  |
| 1 cucchiaino di <b>curcuma</b>      |                                  |
| 10 caramelle di <b>liquirizia</b>   |                                  |



### PREPARAZIONE

Preparazione: 40 minuti

- Trita finemente lo scalogno e fallo imbiondire con un filo d'olio e la salvia.
- Aggiungi acqua calda per farlo appassire a fuoco dolce.
- Taglia la zucca a cubetti piccoli, di circa mezzo centimetro di lato, questo ridurrà al minimo i tempi di cottura.
- Evaporata l'acqua dello scalogno, alza il fuoco e aggiungi il riso, facendolo tostare; quindi sfuma con la birra e lascia evaporare l'alcol a fuoco alto.
- Aggiungi la zucca e copri con acqua calda salata.
- Porta a cottura il risotto aggiungendo acqua e mescolando in modo che non si attacchi.
- Una volta pronto, elimina la salvia e manteca con poco olio extravergine d'oliva, parmigiano e curcuma.
- Lascia riposare con il coperchio per 2-3 minuti, e prepara la liquirizia, il gusto principe del piatto.
- Scalda 100 ml d'acqua in un pentolino, aggiungi le caramelle e fai sciogliere.
- A parte, in un cucchiaino d'acqua fredda, sciogli la fecola e aggiungila alla liquirizia cuocendo per altri 2 minuti, in modo che si rassodi leggermente assumendo la consistenza di una glassa.
- Servi il risotto decorando con gocce di liquirizia e foglioline di salvia.

### LO SAI CHE?

La liquirizia ha effetti protettivi sulla mucosa gastrica, grazie all'acido della glicirrizina e dei flavonoidi. Ha caratteristiche lenitive ed aiuta la cicatrizzazione della mucosa.

Questa radice ha anche proprietà ipertensive, in grado cioè di alzare i valori della pressione sanguigna perchè fa ritenere sodio all'organismo, per questo è sconsigliata in caso di ipertensione.

Può essere consumata in piccole dosi, non quotidianamente, per aiutare la sensazione di nausea.

Promossa da

In collaborazione con

Realizzato con il sostegno non condizionato di