



Risotto di riso integrale con radicchio rosso, robiola e semi di zucca al miele

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 180 g di riso integrale
- 350 g di **radicchio** tondo
- 60 g di robiola
- 1 scalogno**
- 1/2 bicchiere di cognac
- 10 g di semi di **zucca**
- 1 cucchiaino abbondante di **miele**
- 1 cucchiaino di aceto balsamico
- brodo vegetale
- olio extravergine d'oliva**
- sale e pepe



PREPARAZIONE

Preparazione: 50 minuti

- Scalda una pentola con acqua salata.
- Una volta raggiunto il bollore, versa il riso e fai cuocere per metà del tempo indicato sulla confezione.
- Affetta finemente lo scalogno e taglia a listarelle il radicchio.
- Scalda un filo d'olio nel tegame, aggiungi lo scalogno, fai rosolare e unisci il radicchio.
- Una volta appassito, spegni il fuoco.
- Scola il riso, lascia l'acqua di cottura in pentola e continua a scaldarla.
- Versa il riso nelle verdure e tostalo senza liquidi.
- Sfuma con il cognac e, una volta evaporato tutto l'alcol, inizia a bagnare con l'acqua di cottura.
- Continua a cuocere mantenendo il riso umido.
- Quando assaggiandolo risulterà cotto unisci la robiola.
- Manteca fuori dal fuoco con la robiola e lascia riposare con il coperchio 5 minuti.
- Durante la mantecatura, e non prima, fai sciogliere in un padellino miele e aceto balsamico.
- Quando raggiungono il bollore unisci i semi di zucca e copri bene con questa glassatura.
- Servi il risotto con un filo d'olio a crudo e i semi di zucca caramellati, la nota dolce che contrasta con l'amarognolo del radicchio rosso.

LO SAI CHE?

Il riso integrale grazie al suo elevato contenuto di fibra (1.9 g per 100 g di prodotto crudo) è uno dei cereali da preferire in caso di stipsi.

Per il condimento è stato scelto il radicchio rosso, che deve il suo colore alle antocianine (pigmenti rosso-blu con il ruolo di antiossidanti), un ortaggio ricco di fibra, soprattutto insolubile (2.37 g per 100 g).

Infine, i semi di zucca hanno un elevato contenuto di grassi, acidi grassi polinsaturi omega 6, fibra e sali minerali.

Promossa da



In collaborazione con



Realizzato con il sostegno non condizionato di

