

RISO INTEGRALE CON CAVOLO ROSSO E VINO ROSSO

Tempo di cose semplici e salutari. Dopo aver sbracato completamente con lo strutto, le castagne e soprattutto liquori e marmellate portati dalla sardegna, è ora di rimettersi in riga, soprattutto in un periodo così delicato di cambio di stagione, dove le difese devono restare alte.

Questo riso è di una semplicità estrema, ed è buonissimo.

Il cavolo rosso contiene molta vitamina C (che però si disperde molto in cottura) e minerali. L'ideale è farne degli insalatini e mangiarlo crudo, solo fermentato, per conservarne le proprietà, io ne ho usato anche metà per questo riso.

Il riso l'ho cotto come al solito nella pentola di ghisa (ma anche una d'acciaio va bene) facendogli assorbire tutta l'acqua di cottura. Ci mette circa 50 minuti. Nel frattempo ho cotto il cavolo rosso tagliato sottile, ho scaldato l'olio evo, ho aggiunto il cavolo, ho salato con sale affumicato, fatto insaporire mescolando, versato il vino rosso (ho usato un nebbiolo) e cotto per 10 minuti circa, spento e lasciato riposare. Quando il riso è stato quasi cotto l'ho buttato nella padella col cavolo, ho finito la cottura, aggiunto pecorino grattugiato e pepe nero. Insomma le solite cose mie, niente di particolare.

Come si vede dalla foto era più cavolo che riso, ma non ha un colore bellissimo?

