

RISOTTO ZUCCA E LIMONE

2 pugni abbondanti di riso integrale biologico

3 piccoli cipollotti bio

1 scalogno piccolo bio

mezza zucca butternut bio o una se piccola

1 limone bio

sale affumicato

olio extra vergine d'oliva

burro chiarificato

Ho usato la pentola di pietra ollare.

Ho tagliato a dadoni la zucca lasciando la buccia e ho tritato cipollotto e scalogno. Per una cosa più raffinata potete togliere la buccia e poi tritarla ma in questo tipo di zucca la buccia è buona ed è un peccato buttarla.

Ho tolto col rigalimoni la buccia del limone, per rigalimoni intendo quello coi tre buchini non quello che sembra un pelapatate.

Ho scaldato l'olio con la buccia di limone, il cipollotto e lo scalogno tritati, poi ho aggiunto il riso e ho lasciato insaporire, poi ho aggiunto la zucca, ho salato, lasciato insaporire ancora un paio di minuti e poi ho aggiunto a poco a poco acqua bollente fino ad arrivare a cottura, circa 50 minuti ma il riso integrale non si spappola facilmente come quello bianco, tiene benissimo la cottura ed è buonissimo anche riscaldato, per cui meglio 5 minuti in più che in meno.

Ho spento il fuoco e aggiunto il succo di mezzo limone e un cucchiaino di burro chiarificato, mantecato e lasciato riposare.

Non ho aggiunto formaggio ma un pochino di parmigiano in mantecatura ci può stare, non troppo, volendo si può usare brodo vegetale al posto dell'acqua, io preferisco l'acqua o al limite un' aggiunta alla fine di un mezzo cucchiaino di dado vegetale fatto in casa.

