

## BASMATI INTEGRALE COI FIORI DI SAMBUCO

Un riso integrale bio molto profumato, cotto nel solito modo (in padella, senza sale, facendogli assorbire tutta l'acqua). Io il riso non lo lavo mai, secondo me va sciacquato solo quando è un prodotto artigianale che può contenere sassolini o altro, oppure quando si vuole eliminare l'amido per avere un effetto meno cremoso, per esempio per l'insalata di riso. In realtà è proprio l'amido che rende il riso così buono, e che crea quel bel sughetto quando lo si cuoce con questo metodo. Lo si può anche mettere a mollo per accelerare la cottura e disattivare i fitati, ma io non ho l'abitudine di fare questa operazione.

Mentre il riso cuoceva con calma (circa 40 minuti), ho tagliato una cipolla fresca bianca a dadini e l'ho scaldata in padella pochi secondi, poi ho aggiunto un mestolo di acqua di cottura del riso, un pizzico di sale affumicato, pepe, anice, alloro e ho lasciato a stufare a fuoco bassissimo finché non è stata tenera. Quando il riso è stato cotto ho unito la cipolla, i fiori di sambuco, lasciato insaporire un minuto, spento, unito un filo d'olio, non troppo perché non copra il sapore del sambuco, e servito decorato coi fiorellini.

