

RISOTTO ALL'ORTICA

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

Per 4 persone

- 320 grammi di riso integrale
- 250 gr di foglie d'ortica
- 1 scalogno
- ½ cipolla
- prezzemolo fresco
- brodo vegetale
- sale, pepe ed olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

Lavare e sminuzzare le foglie d'ortica utilizzando dei guanti. Affettare finemente la cipolla e lo scalogno e fare rosolare in una casseruola con un filo d'olio extravergine e qualche cucchiaino d'acqua e un pizzico di sale; nel frattempo lavare bene il riso. Aggiungere il riso nella casseruola, tostare brevemente e versare una parte del brodo. Quando il riso sarà giunto a metà cottura, unire le foglie di ortica e lasciare cuocere, mescolando di tanto in tanto.

Regolare di sale e di pepe e servite aggiungendo olio evo a crudo ed eventualmente il prezzemolo fresco tritato.

Variante: sostituire l'ortica con 300g di tarassaco e seguire lo stesso procedimento

