



RISO ALLA ZUCCA

Ingredienti:

- 500 - 600 grammi di riso (volendo anche parboiled)
- 2 grosse fette di zucca
- 1 porro
- 1 carota
- 30 gr. di Parmigiano
- Sale - olio extra vergine d'oliva
- Preparare brodo vegetale circa 1,5 litri



Procedimento:

Stufare il porro tritato in un tegame leggermente spennellato d'olio, unire la carota, poi dopo 10 minuti la zucca sbucciata e ridotta a pezzettini e un poco d'acqua. Cuocere con il coperchio per 20 minuti circa poi unire il riso. Portare a termine la cottura aggiungendo gradualmente il brodo vegetale. L'aspetto risulta morbido e prima di servire insaporire con l'olio e il parmigiano.

Varianti:

È possibile sostituire il riso con l'orzo perlato. Questo può essere tenuto in ammollo 1 ora prima di essere cotto. La preparazione con l'acqua per la cottura è di 1.1 e 1/2 d'acqua /500 g d'orzo.

La cottura dura circa 45 minuti. L'orzo rende più del riso quindi in questa ricetta occorre diminuire un poco la grammatura.