

# Risotto rosso integrale alle verdure dell'orto



Ci siamo quasi, l'estate è alle porte, anzi possiamo dire che è praticamente arrivata, tra 2 giorni ci sarà il *solstizio d'estate* che decreterà l'inizio vero e proprio della bella stagione, ma anche le temperature ci ricordano che è tempo di tintarella.

L'estate mi fa pensare ai colori, all'azzurro del mare, al giallo dei campi di grano appena tagliato, all'esplosione generale della natura che dopo il risveglio primaverile, proprio come noi, si gode il caldo dei raggi del sole, ai vestiti sempre più colorati e sbarazzini.

E come ogni anno anche io, ve lo confesso, mi preparo al suo arrivo. Ho uno strano rapporto con l'estate, un po' amore/odio... non sopporto molto il caldo, tanti mi dicono: sei nata a Gennaio sei una da freddo, ed in effetti è così, spesso dico che ad Agosto vorrei andare a vivere in Alaska... però poi in realtà adoro le giornate lunghe e soleggiate, coloratissime e con mille cose da fare. Adoro vedere come tutto cambia e tende al colore, dai vestiti alle cose per la casa, dai cibi ai profumi.

Da buona designer, quindi, sono sempre alla ricerca delle nuove tendenze nei vari campi dalla moda, al design, al cibo e quest'anno ho trovato una guida fantastica nella nuova sezione [Dalani – Summer Must Haves](#), è stata davvero una piacevole lettura e molto utile, ve la consiglio. Super la sezione “Home&Living” che ci dice che stanno tornando in voga gli anni 70... EVVIVA li adoro in tutto e per tutto!!!



Ho trovato molto interessante la top ten del cibo per l'estate, che ci suggerisce quali sono gli alimenti consigliati per la bella stagione e perchè. E da questa mi sono lasciata ispirare per il mio piatto di oggi, con cui voglio anche celebrare l'arrivo dell'estate e spero presto anche delle vacanze!!! (mmmh forse anche per questo mi piace molto l'estate, ma non diciamolo in giro!!! ☐ )

## Ingredienti:

- 180 gr di riso rosso integrale selvatico
- 2 carote
- 1 scalogno
- 2 zucchine
- 4 coste di sedano
- zenzero
- qualche foglia di menta
- brodo vegetale
- parmigiano
- 1 noce di burro
- olio evo
- sale
- pepe

## Procedimento:

Primo passaggio pulire ed affettare tutte le mie verdure. Intanto metto a cuocere anche il mio brodo vegetale, con un'altra carota, cipolla e sedano.

In una padella abbastanza larga, faccio un soffritto con le verdure e gli do' quindi una prima scottata, le lascio molto croccanti, proprio giusto una scottata per insaporire il fondo. Le tolgo dalla padella e le metto da parte, non voglio metterle insieme al riso perchè siccome questo ha una cottura lunga voglio che le verdure rimangano un po' croccanti e mettendo tutto insieme rischio di farle scuocere.

Nella stessa padella verso il riso ed inizio la cottura aggiungendo il brodo e mantecando, come fosse un risotto normale.

A più di metà cottura aggiungo le verdure e continuo a cuocere il risotto. A cottura tolgo dal fuoco e manteco con una noce di burro e una grattatina di zenzero fresco.

Servo con una spolverata di parmigiano e una fogliolina di menta.

Buono, semplice ed estivo!!!



