Risotto semintegrale al limone e zenzero, con finocchio e semi di papavero

Ricetta e foto di Rossella Venezia.

La passione si accende… per la buona tavola! Con questo risotto arricchito dallo zenzero.

Difficoltà: media
Costo: basso
Preparazione: 20-30 min. + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

240 g di riso semintegrale
150 g di formaggio caprino di latte di capra Despar
2 finocchi piccoli
1 l abbondante di brodo vegetale
olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
1-2 scalogni
1 limone verde non trattato
un pezzetto di radice di zenzero
mezzo bicchiere di vino spumante
1-2 cucchiai di semi di papavero

Procedimento

1. Con l'aiuto di un pelapatate, preleva metà della buccia del limone prestando attenzione a non utilizzarne la parte bianca, quindi taglia le fettine così ottenute in striscioline sottili. Grattugia la restante metà della buccia del limone. Sbuccia la radice di zenzero e con un coltello, ricava 4-5 fettine sottili e taglia anche queste a striscioline. Tieni tutto da parte.
2. Monda i finocchi e tagliali a dadini piuttosto piccoli (lato 4-5 mm), poi sbollentali un paio di minuti nell'acqua bollente. Scola, raffredda in acqua e ghiaccio, scola di nuovo e tieni da parte.
3. In una capiente casseruola scalda l'olio di oliva e dora lo scalogno tritato molto finemente. Quando quest'ultimo diventa traslucido aggiungi il riso e tostalo fino a quando diventa quasi trasparente, poi aggiungi lo spumante, alza leggermente la fiamma e lascia sfumare. Continua la cottura aggiungendo brodo bollente poco alla volta e mescolando di tanto in tanto.
4. A metà cottura aggiungi insieme a un mestolo di brodo un cucchiaio di succo di limone e poco dopo anche il finocchio. Prosegui la cottura del riso e infine aggiungi la scorza di limone grattugiata e il caprino a cucchiai. Mescola rapidamente, spegni il fuoco e chiudi la casseruola con il coperchio (meglio ancora con un canovaccio pulito per evitare la formazione della condensa). Lascia riposare qualche minuto.
5. Mescola nuovamente e servi, aggiungendo su ogni piatto le listarelle di limone e di zenzero e i semi di papavero.