Casa di vita
DESPAR

Risotto semintegrale agli agrumi e filetti di sgombro

Agrumi e sgombro sono la coppia perfetta per condire un delizioso risotto. Provali anche tu!

Se pensando al **gusto aspro** ti viene in mente solo una limonata, è ora di provare qualcosa di nuovo! Un esempio? Questo delizioso **risotto semintegrale** condito con **mandarini** e **arance**! Provalo abbinato a dei **filetti di sgombro** per completare il piatto.

Difficoltà: media
Costo: basso
Tempo di preparazione: 10 min. + 45 min. di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

320 g di riso semintegrale
250 g di sgombro sfilettato
2 mandarini
1 scalogno piccolo
1 arancia Passo dopo Passo Despar
La buccia di mezzo limone non trattato
2 macinate di pepe nero Despar
Un pizzico di dragoncello esiccato
Qualche rametto di aneto
Un pizzico di sale marino integrale

Per 1,5 litri di brodo vegetale
1,5 litri di acqua
1 cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
2 carote
2 foglie di alloro
1 cucchiaio di gomasio alle erbe
Pepe nero in grani q.b.

Procedimento:
1. Pulisci la cipolla e le carote e fai bollire in 1,5 l di acqua per circa 30 minuti, aggiungendo le foglie di alloro e qualche granello di pepe nero.
2. Nel frattempo sbuccia lo scalogno e tritalo finemente, fallo appassire dolcemente con un cucchiaio di olio e poca acqua. Aggiungi i filetti di sgombro tagliati a tocchetti grossolani e lascia cuocere per circa 2 minuti.
3. Aggiungi il riso e fallo tostare leggermente per circa un minuto, sfuma con il succo di mezza arancia e di un mandarino, continuando a mescolare. Copri il riso con il brodo vegetale e

continua a mescolare. Quando si sarà completamente asciugato, aggiungi altro brodo ripetendo l'operazione fino a cottura completa.
4. A questo punto togli dal fuoco, aggiungi la buccia grattugiata di limone, un pizzico di gomasio alle erbe, qualche foglia di dragoncello essiccato e un filo d'olio a crudo per mantecare. Assaggia e aggiusta con poco sale. Servi con una macinata di pepe nero in grani a piacimento e qualche spicchietto di mandarino e arancia tagliati al vivo.