

Fagottini di verza

Ingredienti per 4 persone: otto foglie di verza, 250 g di riso thailandese Jasmine, 100 g di funghi champignon, una carota, una zucchina, una costa di sedano, uno spicchio d'aglio, 50 g di piselli, la parte verde di un porro, un cucchiaino di curry, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Cuocere il riso seguendo le istruzioni date nell'introduzione, ma lasciandolo al dente. Scottate le foglie di verza in acqua bollente salata per qualche minuto, poi passatele nell'acqua fredda, quindi scolatele e mettetele ad asciugare su un canovaccio.

Tagliate tutte le verdure a cubettini e mettetene a rosolare la metà, insieme

all'aglio tritato, in un paio di cucchiai d'olio. Quindi aggiungete il riso cotto, il curry, aggiustate di sale e pepe e fate saltare il tutto a fuoco vivace per qualche minuto, mescolando con un cucchiaio di legno.

Fate intiepidire e poi farcite con questo composto le foglie di verza, a cui avrete tolto la costola centrale più dura. Sbollentate brevemente le guaine verdi del porro, tagliatele a striscioline e usatele per chiudere a pacchetto i fagottini.

Rosolate nell'olio le verdure rimaste e, dopo qualche istante, aggiungete i fagottini di verza. Cuocete a fuoco vivace per una decina di minuti, saltando e pepando a piacere.

Risotto con la zucca

Ingredienti per 4 persone: 300 g di riso bianco lungo, 350 g di polpa di zucca, una cipolla, brodo vegetale, parmigiano grattugiato, qualche fogliolina di menta e di prezzemolo, burro, olio extravergine d'oliva, sale, pepe bianco.

Tagliate la zucca a pezzetti e cuocetela a vapore per 10/15 minuti, poi frullatene metà. Tritate la cipolla e fatela appassire in un filo d'olio.

Unite la zucca frullata e quella a pezzetti, fate insaporire bene, poi aggiungete il riso e fatelo tostare per

un minuto, sempre mescolando.

Cominciate ad aggiungere il brodo caldo, un mestolo alla volta man mano che si asciuga.

Verso la fine della cottura, aggiungete le erbe aromatiche tritate, qualche cucchiaio di parmigiano grattugiato e un pezzetto di burro.

Mescolate bene, poi spegnete e servite, dopo averlo fatto riposare per qualche minuto. Se volete presentarlo in tavola in modo simpatico, potete usare come zuppiera una zucca svuotata dei semi.