

Dicembre - n° 12 - 2016

con il numero Speciale
Tutto CIOCCOLATO 2,00 €

Cucinare

bene

Anno 20 - Mensile - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento Postale D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, LO/MI

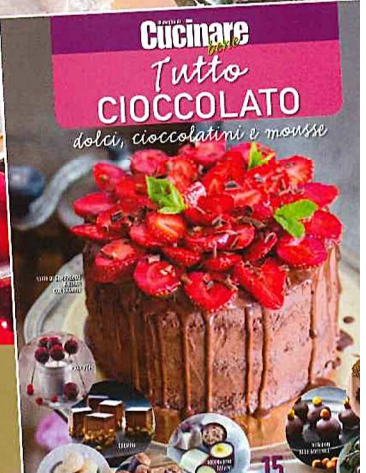


- ✓ Menù di magro per la Vigilia
- ✓ Natale da gourmet
- ✓ Pasta ripiena anche da regalare
- ✓ Timballi, risotti e spezzatini
- ✓ Dolci golosi per stupire

Buone idee
per le **Feste**



2 GIORNALI A SOLI **2,00 €**



all'arancia

vegetariano

Primo piatto
calorie 378
€ 0,60 a porz.

Facile **Prep. 20 min.** **Cott. 30 min.**

Ingredienti per 4

•riso carnaroli 280 g •scalogno 1 •burro 50 g •polpa di zucca 200 g •arance 2 •vino bianco 100 ml •brodo vegetale 1,2 litri •timo •sale •pepe

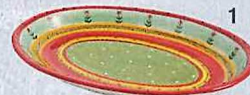
1. Tagliate la zucca a cubetti e tritate finemente lo scalogno. •Spremete un'arancia e mettetela da parte il succo, sbucciate l'altra e tenete da parte 6 spicchi. •Mettete sul fuoco una casseruola con 30 g di burro, lo scalogno tritato e appassitelo a fuoco lento. •Unite la zucca tagliata e rosolatela 5 minuti, girandola di tanto in tanto. •Ag-

giungete il riso nella casseruola e tostatelo 2 minuti. •Sfumate con il vino bianco. •Aggiungete il succo di arancia, quando il vino è sfumato del tutto, e cuocete a fiamma bassa 5 minuti, salate e pepate.

2. Unite un mestolo di brodo vegetale ben caldo, mescolate delicatamente e continuate la cottura aggiungendo il brodo ogni volta che il risotto lo assorbe. •Aggiungete gli spicchi di arancia a metà cottura. •Cuocete il risotto 18 minuti. •Mantecate con il burro avanzato, mescolando, e servite il risotto caldo, guarnito con il timo.

Potete completare con semi di zucca e frutta secca sminuzzata.

Cucinare e servire



1



2



3

1. Vassoio ovale, in ceramica dipinta a mano, di **Villa d'Este Home Tivoli**. **2.** Casseruola semifonda, ideale per risotti, della linea Cuore di Pietra di **Accademia Mugnano**. **3.** Riso Carnaroli di **Curtiriso**.