



1/5 persone

58

IL RICETTARIO / PIATTI UNICI

INGREDIENTI

	1 PAX	5 PAX
Riso carnaroli	g 80	g 400
Arance non trattate	g 60	g 300
Alici fresche*	n 2	n 10
Ceppo di insalata scarola	n ½	n 1
Cime di rapa	g 30	g 150
Broccolo	n 1	n 1
Scalogno	n ½	n 1
Spicchio di aglio	n 1	n 2
Zucchero di canna	g 4	g 20
Grana Padano o Parm. Reg.	g 10	g 50
Germogli di pisello	n 2	n 10
Carota	n 1	n 1
Gambo di sedano	n 1	n 1
Cipolla	n 1	n 1

	1 PAX	5 PAX
Cucchiaini di Olio Evo	n 1	n 5
Acqua	q.b.	q.b.
Vino bianco	ml 10	ml 50
Sale	q.b.	q.b.
Erbe aromatiche		

**In caso di difficoltà di reperimento, è possibile sostituire le alici con altro pesce ad esempio 300g di platessa.*

PROCEDIMENTO

Pulire le arance eliminando la parte bianca e tagliarle a vivo. Cuocere a fuoco basso il tutto assieme allo zucchero per 10 minuti. Frullare e passare al setaccio per ottenere una salsa all'arancia omogenea.

Tritare aglio e scalogno, rosolare la scarola e le cime di rapa e stufare con il brodo vegetale (ottenuto dagli avanzi del broccolo, delle cime di rapa aggiungendo 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano e delle erbe aromatiche). Aggiungere un pizzico di sale e di olio evo e frullare per ottenere una crema omogenea.

Sbollentare per 6-8 minuti le teste di broccolo e lasciarle raffreddare in frigorifero su una teglia forata. Una volta fredde frullare le teste di broccolo in una frullatore e ottenere una crema densa.

Eviscerare le alici, raschiare le squame e ottenere i filetti.

Marinare i filetti per un paio d'ore con 50g di olio, 30 ml di vino e le bucce avanzate dell'arancia.

Cuocere in padella le alici con un filo d'olio evo.

Soffriggere lo scalogno con un filo di olio evo, tostare il riso, bagnare con il vino bianco e l'acqua. A metà cottura, aggiungere la crema di scarola e cime di rapa.

Una volta al dente, mantecare con olio evo e aggiungere eventualmente il Grana Padano DOP o Parmigiano Reggiano DOP.

Decorare con la salsa all'arancia, i germogli di pisello e le alici.

MODALITÀ DI COTTURA

Al salto, ebollizione, brasatura.

ALLERGENI

Sedano e prodotti a base di sedano (nel brodo), pesce, soia, anidride solforosa (nel vino), latte e derivati. Attenzione: può contenere lisozima.

FATTORI NUTRITIVI

Carboidrati complessi, proteine ad alto valore biologico, omega-3, fibre, vitamine, sali minerali, fito-composti.

VALORE ENERGETICO

500 kcal/PORZIONE

INFORMAZIONI SPECIFICHE A SOSTEGNO DELLA PREVENZIONE DI PATOLOGIE CARDIOVASCOLARI

Bassa quantità di sale (utilizzare molte erbe), olio evo, elevato contenuto di fibre, omega-3.

COSTI

1 PAX = 5 EURO 5 PAX = 25 EURO

TERRITORIO DI PROVENIENZA

Indicazione di prodotti DOP - IGP - PAT - De.Co. Grana Padano DOP / Parmigiano Reggiano DOP.

STAGIONALITÀ

Arance e scarola: da novembre ad aprile.

Risotto con scarola cime di rapa, alici e salsa all'arancia

Martina C., Martina A., Riccardo, Simone (G. Fumagalli - Casatenovo)

