

Ingredienti:

Un caspo di radicchio di Chioggia
Un caspo di radicchio Treviso
3 arance
1 limone
(facoltativo: 3 carote)
Olio extravergine qb.
Sale marino integrale , pepe



Radicchi alle arance

Lavare bene i caspetti (devono essere piccolini e teneri) di radicchi, asciugarli a dovere e con una mandolina affettarli a striscioline.

Pelare a vivo due arance togliendo la parte bianca amara e i filamenti, tagliarle a spicchi sottili. Della terza prelevare il succo e spremere il limone togliendo gli acini.

Preparare una citronette accorpendo succo di arancia, limone, olio, sale e pepe. Frullarla con il minipimer.

Accorpare in una ciotola, radicchio, arance a spicchi e volendo le carote tagliate a julienne.

Condire con la citronette.

Ingredienti:

200 gr di riso integrale
2 cipolle
Un caspo di radicchio rosso
Brodo vegetale (o acqua) qb
50 gr di parmigiano reggiano grattugiato
Olio extravergine qb
Sale marino integrale
Un filo di aceto balsamico stravecchio



Risotto al radicchio

Pulire e tagliare a striscioline il radicchio (meglio se tipo Treviso). A parte cuocere per 30 min il riso integrale in acqua salata quindi scolarlo. Affettare le cipolle e saltarle in padella con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungere i radicchi e il riso parzialmente precotto (se si usa riso bianco la precottura non è necessaria). Regolare di sale lasciare stufare incoperchiato aggiungendo brodo vegetale o acqua per evitare che si bruci. Rimescolare di quando in quando.

Dopo circa 20 min il risotto è pronto. Togliere dal fuoco, mantecare con olio extravergine di oliva (più leggero rispetto al burro) e il parmigiano. Servire caldo aggiungendo un filo di aceto balsamico e una spolverata di parmigiano a scaglie.