



Ingredienti:

300 gr verza tagliata a striscioline
1 cipolla grande
300 gr di zucca tagliata a dadini
1 radicchio Treviso piccolo
200 grammi di orzo perlato
Parmigiano grattugiato (qb
facoltativo)
Olio extravergine, sale, curcuma,
brodo vegetale o acqua qb

Orzotto invernale

Lavare e cuocere l'orzo per 40 minuti in acqua salata. Scolarlo e tenerlo da parte. Lavare la verza e tagliarla a striscioline, la zucca a dadini e tritare la cipolla. Lavare il radicchio e tagliarlo a striscioline. Ungere con un filo di olio una casseruola e saltare la cipolla per circa 5 minuti. A questo punto aggiungere la verza e la zucca e farle insaporire, dopo 5 minuti aggiungere il radicchio. Aggiungere acqua (o brodo vegetale) per evitare che le verdure si attacchino al fondo. Dopo circa 20 minuti le verdure saranno cotte. Aggiungere l'orzo e lasciare ancora qualche minuto sul fuoco per far sì che i sapori si amalgamino bene. Aggiungere curcuma a poco a poco e sempre rimescolando fintanto che il tutto non assume un bel colore giallo. Togliere dal fuoco, regolare di sale e aggiungere un filo di olio di oliva e il parmigiano rimescolando bene per amalgamare il tutto e lasciare mantecare qualche minuto prima di servire



Ingredienti:

una mezza verza piccola (sui 500 gr)
1 cipolla grande
3 patate medie
200 grammi di riso bianco
Un pugno di parmigiano grattugiato
Olio extravergine, sale, curcuma,
brodo vegetale o acqua qb

Risotto verza e patate

Lavare la verza e tagliarla a striscioline, le patate a dadini e tritare la cipolla. Ungere con un filo di olio una casseruola e saltare la cipolla per circa 5 minuti. A questo punto aggiungere la verza e le patate e farle insaporire, aggiungere il riso e acqua (o brodo vegetale) per evitare che si attacchino al fondo. Proseguire con la cottura rimestando di quando in quando e aggiungendo acqua (o brodo) secondo necessità. Aggiungere curcuma a poco a poco e sempre rimescolando fintanto che il tutto non assume un bel colore giallo. Regolare di sale e completare la cottura. Togliere dal fuoco (circa 20 min.), aggiungere un filo di olio di oliva e il parmigiano rimescolando bene per amalgamare il tutto e lasciare mantecare qualche minuto prima di servire.

