

Riso nero con gamberoni e zucchine

Primo piatto

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 1 ora e 1/2

Ingredienti (per 4 persone)

- 320 g riso nero
- 400 g di gamberoni (il peso al netto degli scarti sarà di circa 180 g)
- 1 l di fumetto di crostacei
- 600 g di zucchine (se le trovate novelle, con il fiore)
- 1 costa di sedano
- 10 pomodorini
- qualche foglia di basilico fresco
- 1 manciata di prezzemolo fresco tritato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pizzico di peperoncino
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva

Preparazione

Sgusciate i gamberoni, privandoli della testa e del loro filo intestinale nero con l'aiuto di un coltellino, e sciacquateli. Con i resti preparate 1 litro di fumetto di crostacei.

Procedete lessando il riso venere per 35-40 minuti (ma controllate il tempo consigliato sulla confezione): usate il fumetto di crostacei (tranne mezzo bicchierino che terrete da parte), portando a ebollizione con altra acqua, cui aggiungerete il sale. Per abbreviare il periodo di cottura a 12 minuti circa dal fischio potete usare la pentola a pressione, versando il riso e il liquido (2 volte e mezzo il volume del riso).

Intanto mondate, lavate e asciugate le zucchine e tagliatele a rondelle non troppo spesse; tenete da parte i fiori, se li avete. Private il sedano pulito delle due estremità e riducete la costa in rondelline. Tagliate i pomodorini lavati in quarti.

Ora fate scaldare in una padella antiaderente un filo di fumetto e 1 cucchiaino d'olio con lo spicchio d'aglio svestito e tagliato a metà. Sistematevi i gamberoni, insaporendoli da una parte e dall'altra. Irrorate con il vino, che farete sfumare. Aggiungete i pomodorini, le zucchine, il sale e il peperoncino e fate cuocere a fuoco medio per 3-4 minuti, rigirandoli e se necessario aggiungendo un po' di fumetto. Fate saltare in padella il riso scolato con i gamberoni e le verdure per un paio di minuti, unendo in ultimo i fiori di zuccina spezzettati, se li avete. Trasferite in una ciotola da portata, eliminando l'aglio, e aggiungete il sedano, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva,



una manciata di prezzemolo tritato finemente e una decina di foglie di basilico spezzettate a mano. Mescolate e fate raffreddare a temperatura ambiente.

FUMETTO DI CROSTACEI

Con i crostacei (gamberi, gamberoni o scampi che siano) si ottiene un fumetto delizioso, che insaporisce le pietanze a base di pesce. Per prepararlo, riunite in una casseruola teste, code e gusci di crostacei con 1 piccola carota, 1 costa di sedano e 1 piccola cipolla mondare e tagliate a pezzi non troppo piccoli, un filo di acqua e 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva: fate insaporire per un paio di minuti, poi aggiungete 1/2 bicchiere di vino bianco e lasciate che evaporì.

Riempite la casseruola con 1 litro-1 litro e 1/2 di acqua fredda e fate bollire con e senza coperchio, almeno per 30-40 minuti, schiumando via via. Filtrate prima di utilizzare. Non conviene salare, per non alterare la preparazione che il fumetto arricchirà.

