

Risotto alla Zucca, Limone e Curcuma



Risotto alla Zucca, Limone e Curcuma

Londra è sempre meravigliosa, ma in Autunno ha un fascino diverso e un'atmosfera che amo particolarmente: i parchi vengono ricoperti da un sottile strato di foglie secche, che si sgretolano sotto i passi frettolosi di turisti e abitanti; i colori della natura diventano caldi mentre l'aria si rinfresca; il profumo di tè caldo, l'odore di camino e le pietanze fumanti invadono le strade. Adoro guardare come tutto muta dietro la finestra della mia cucina e mi piace proiettare

queste sensazioni, questi colori, gli odori e i sapori della nuova stagione, nelle mie ricette.

La tonalità che per me rappresenta questo periodo è l'arancione e, infatti, l'ingrediente protagonista di oggi è la zucca, un ortaggio ricco di benefici: combatte la stitichezza, può contrastare il diabete, ha proprietà diuretiche ed effetti calmanti, fa bene al cuore per la presenza di fibre e alla vista per gli antiossidanti contenuti.

Per la cena di stasera, ho unito il suo sapore dolce a quello aspro del limone per creare un risotto dal gusto delicato e con un retrogusto particolare ed invitante, che porterà l'Autunno nelle vostre papille gustative!

Ricetta

Ingredienti per 2 persone

- 200 g circa di Riso Arborio
- 1 Zucca Butternut di medie dimensioni + la base di una seconda Zucca Butternut
- $\frac{1}{2}$ Cipolla dorata
- 1 L circa di Brodo vegetale
- 1 Limone bio
- Olio evo q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Un pizzico di curcuma in polvere
- Prezzemolo q.b.

Procedimento

1. La zucca butternut ha la caratteristica di avere una parte superiore allungata ed una inferiore che si

incurva sui lati e contiene i semi: dovrai dividere queste due parti, facendo un taglio netto nella parte in cui inizia ad incurvarsi.

2. Una volta tagliata, conserva in frigo una delle parti superiori (che potrai utilizzare per un'altra ricetta) e sbuccia l'altra con l'aiuto di un pela patate, poi tagliata a piccoli dadini.
3. Svuota le due basi con un cucchiaino, eliminando la polpa in eccesso e i semi, fino a formare una vero e proprio contenitore per il risotto. (Attenzione: qui, non eliminare la buccia).
4. Condisci le basi con sale, abbondante olio e un pizzico di pepe, poi cuocile in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti o fino a quando si saranno ammorbidite e saranno diventate dorate.
5. Intanto, riscalda il brodo vegetale che avrai precedentemente preparato.
6. In una padella scalda un filo d'olio e soffriggi la cipolla, fino a doratura.
7. Aggiungi la zucca e falla insaporire per qualche minuto, poi unisci il riso e fai tostare per un paio di minuti, girando regolarmente con un cucchiaino di legno.
8. A questo punto, inizia a versare poco alla volta il brodo, aggiungendone ogni volta che il riso lo avrà assorbito, fino a quando il riso e la zucca si saranno ammorbiditi.
9. Spegni la fiamma, aggiungi il succo di limone, la curcuma e un cucchiaino di olio, infine mescola bene il tutto.
10. Fai raffreddare le basi della zucca e riempine le cavità con il risotto. (Attenzione: prima elimina l'olio che si sarà accumulato nelle cavità).
11. Spolvera la superficie con prezzemolo tritato e servi caldo.

Consigli

1. Per chi non lo sapesse, le basi della zucca si possono tranquillamente mangiare e sono buonissime!
2. Puoi sostituire la butternut con una zucca normale.
3. Se non ami il sapore contrastante del limone, puoi non usarlo.
4. Per ottenere un piatto più bello alla vista, puoi cuocere qualche dado di zucca in forno insieme alle basi e usarlo come decorazione sulla superficie del risotto.

