



BIOSÜDTIROL



Riso al limone con mela fresca

Tempo di preparazione: 30 minuti

Difficoltà: Media

Ingredienti (5)

2 mele Granny Smith (325 g)
110 g di cipolle bianche o brune
4 cucchiiai di olio d'oliva
350 g di riso semintegrale
3 cucchiiai di succo di limone
2 cucchiiai di scorza di limone grattugiata (circa 2-3 limoni)
200 ml di vino bianco, p.e. Weißburgunder
600 ml di acqua
2 cucchiaini di sale
50 g di Parmigiano grattugiato
50 g di crema di mandorle bianche
1 cucchiaino di fiocchi di lievito alimentare
Pepe nero macinato al momento

Preparazione

Sbucciare le cipolle e tagliarle finemente, non è necessario che siano troppo sottili. Spremere i limoni o grattugiare finemente la scorza. Si può utilizzare una grattugia per il formaggio Parmigiano.



Scaldare l'olio d'oliva in una pentola e aggiungere le cipolle. Non appena inizia a friggere, ridurre il fuoco al livello 6 (su una piastra elettrica, con livelli da 1 a 9, dove 9 è il più caldo) e cuocere per 2 minuti. Nel frattempo, lavare il riso e aggiungerlo alle cipolle. Aggiungere immediatamente il succo di limone e le scorze e mescolare, cuocere per 1 minuto. Quindi, spegnere con il vino bianco, alzare il fuoco al livello 9 e coprire. Appena inizia a bollire, ridurre il fuoco al livello 6 e cuocere per 2 minuti a pentola scoperta. Aggiungere l'acqua fredda, alzare il fuoco al livello 9 e coprire.

Appena inizia a bollire, ridurre il fuoco al livello 2 e cuocere per 8 minuti con il coperchio chiuso. Nel frattempo lavare le mele e tagliarle in quarti, rimuovere il torsolo, quindi tagliare a dadini. Aggiungere al riso e cuocere per altri 10 minuti. Se necessario, aggiungere ulteriori 50 ml di acqua se tutta l'acqua è evaporata. Quindi salare, aggiungere la crema di mandorle, i fiocchi di lievito alimentare e il Parmigiano grattugiato, mescolare e assaggiare. È importante che ci sia ancora un po' di liquido nel riso in modo che la crema di mandorle si mescoli bene. Se tutto il liquido è evaporato, è meglio mescolare la crema di mandorle con 50 ml di acqua e far bollire brevemente nel riso. Se necessario, aggiustare di sale. Servire con pepe nero macinato al momento e un sorriso!

Il consiglio di Sissy

Questo riso è fresco e fruttato, perfetto per la primavera e le giornate calde d'estate. Ottimo da solo o come contorno al pesce. La variante semintegrale del riso si abbina bene a questo riso al limone leggero e apporta comunque alcuni nutrienti. E la mela arricchisce il tutto.