

PRIMI PIATTI

Riso integrale ai carciofi

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

1 h

CALORIE

295 kcal

Ingredienti per 4 persone

Riso integrale	250 g
Cuori di carciofo	8
Scalogni	2
Cipollotti novelli	1 mazzetto
Brodo vegetale	70 cl
Prezzemolo	1 ciuffo
Menta	2 rametti
Vino bianco secco	
Olio d'oliva	2 cucchiai
Pepe nero (facoltativo)	1 macinata

Preparazione

- 1 Sbucciate gli scalogni e tritateli. Togliete le foglie più dure dei carciofi, eliminate le spine, tagliateli in due ed eliminate il fieno centrale. Affettateli quindi abbastanza sottili.
- 2 Lavate e tagliate a fettine anche i cipollotti. Scaldate 2 cucchiai d'olio in una casseruola e fatevi rosolare a fiamma dolce gli scalogni. Unite i carciofi e i cipollotti mescolandoli per qualche minuto al condimento.
- 3 Bagnate con un po' di vino, fatelo evaporare, aggiungete il riso e mescolatelo con cura ai carciofi. Subito dopo unite il brodo bollente, mettete il coperchio e cuocete per 50 minuti circa a fiamma moderata.
- 4 Togliete dal fuoco, aggiungete al riso un filo di olio crudo e una spolverizzata di erbe aromatiche. Mescolate, lasciate riposare qualche istante e poi servitelo aggiungendo, a piacere, una macinata di pepe.