

PRIMI PIATTI

Riso nero alla provenzale

Origine: Francia, Francia (Provenza)

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

COTTURA

1 h

CALORIE

440 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Riso	200 g
Seppie pulite con la vescichetta del nero	1000 g
Pomodori maturi	4
Finocchietti selvatici (o 4 cuori di finocchio con le barbe)	1 mazzetto
Cipolla	1
Porro sottile	1
Aglio	1 spicchio
Timo	1 mazzetto
Sedano	
Prezzemolo	1 ciuffo
Alloro	
Olio d'oliva	2 cucchiai
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Lavate le seppie, tagliatele a pezzi e asciugatele. Sbollentate i pomodori, pelateli e tritate la polpa. Mondate il porro, la cipolla, il sedano e l'aglio e tritateli finemente.
- 2 Lavate i finocchietti selvatici (o i cuori di finocchio, che taglierete in 4 pezzi). Scaldate due cucchiai d'olio in una casseruola e fatevi rosolare a fiamma vivace le seppie.
- 3 Salate, pepate, aggiungete il trito di vegetali, il timo, l'alloro e i finocchietti. Mescolate bene e fate insaporire per qualche minuto. Unite il pomodoro, rimestate e coprite a filo con acqua calda.
- 4 Mettete il coperchio, abbassate la fiamma e cuocete per 30 minuti aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua per tenere costante il livello del liquido di cottura.

- 5 Versate il riso nella casseruola, unite il nero delle seppie, mescolate, alzate un po' la fiamma e proseguite la cottura, mescolando continuamente, per 20 minuti o finché il riso è al dente.
- 6 Togliete dal fuoco, aggiungete una spolverizzata di prezzemolo tritato e servite.