

INSALATA DI RISO CON POLPO E VERDURINE DELL'ORTO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr: 250
Polpo kg. 1
Cipolla gr: 60 - Carote gr: 40
Sedano gr: 40 - Piselli gr: 120
Rosmarino n. 1 rametto
Salvia n. 2 foglie
Brodo gr: 500
Vino bianco gr: 120
Prezzemolo q.b.
Aglio n. 1 spicchio
Peperoncino q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate le verdure a dadini, rosolatele in una padella con dell'olio, unite il riso. Fatelo tostare, bagnate con vino bianco, fate eva-

porare, aggiungete i piselli; trasferite il tutto in una teglia da forno, coprite con il brodo caldo, fate cuocere in forno preriscaldato a 180° fino al completo assorbimento del liquido. Tirate fuori e raffreddatelo velocemente. Conditelo con olio, sale, pepe e peperoncino tritato. Prendete il polpo, lavatelo, fatelo cuocere partendo da acqua fredda non salata per circa 40 minuti. Fatelo raffreddare nel liquido di cottura, tagliatelo a medaglioni sottili. In una padella antiaderente, riscaldate un po' d'olio, unite il rosmarino, la salvia e lo spicchio d'aglio; aggiungete il polpo e cuocete il tutto a fiamma vivace per 5 minuti. Prendete un piatto, mettetevi nel centro il riso e adagiatevi il polpo; condite il tutto con olio extravergine e una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

