



Minestra di riso con pesce e verdure



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
20 MIN



CALORIE
610K

NOTE



INGREDIENTI

200 g di Riso Vialone Nano

200 g di filetti di Merluzzo

120 g di Fagiolini

2 Patate

2 Carote

100 g di Piselli freschi sgranati

120 g di Mais cotto

1 Cipolla

1 Aglio

2 rametti di Origano fresco

1.2 l di Brodo vegetale o di pesce

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Versate il brodo in una pentola e portatelo a leggera ebollizione, a fiamma moderata.
- Lavate le verdure. Spuntate i fagiolini e tagliateli a pezzetti piccoli. Pelate le patate e le carote e riducetele a dadini.
- Sbucciate e tritate finemente la cipolla e l'aglio e lasciateli soffriggere in una padella con un fondo di olio, a fiamma bassa per 1 minuto circa.
- Unite i fagiolini, le patate e le carote, aggiungete i piselli, il mais scolato bene, un pizzico di sale e fate insaporire per circa 2 minuti a fiamma moderata. Spegnete e tenete in caldo.
- Quando il brodo bolle, versatevi il riso e riportatelo a bollire. Dopo un paio di minuti aggiungete le verdure preparate, qualche fogliolina di origano e lasciate cuocere per altri 7-8 minuti circa. Se si addensasse troppo, aggiungete un po' di acqua bollente.
- Nel frattempo sciacquate delicatamente il merluzzo sotto un filo di acqua, asciugatelo e tagliatelo a dadi.
- Trasferite il pesce nel brodo di riso e verdure, abbassando la fiamma al minimo e fatelo sobbollire per circa 5 minuti; poi spegnete e, se necessario, regolate di sale.
- Fate riposare la minestra per qualche minuto prima di servire.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Se avete la possibilità di procurarvi degli scarti di pesce (lische, teste, ecc.) potete preparare un ottimo brodo di pesce con 1 carota, 1 gambo di sedano, 1 cipolla, un ciuffo di prezzemolo e sale. Sciacquate gli scarti del pesce; pulite e tagliate grossolanamente la carota, il gambo di sedano e la cipolla. Mettete tutti gli ingredienti preparati in una pentola con 1 litro e mezzo di acqua e fate cuocere per un'ora circa a fuoco lento, aggiustando di sale. Prima di utilizzarlo nella vostra ricetta filtratelo con un colino.