



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

DANTE

Scrivi a ricettedifamiglia@oliodante.com
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

ZUCCA LUNGA CON RISO E CARNE

blog.giallozafferano.it/lapasticciona/



Ingredienti per 4 persone:

- 1 zuccina lunga
- 200 g di riso per minestra (se preferite, potete mettere anche della pasta spezzata come le linguine al posto del riso)
- 150 g di carne trita
- 250 g di pomodorini
- q. b. di Olio Extravergine di Oliva Dante
- 1 spicchio di aglio tritato
- un pezzo di cipolla
- q. b. di sale marino integrale
- un pezzo di sedano
- un ciuffo di prezzemolo
- 1 dado vegetale
- qualche foglia di basilico
- 1 peperoncino piccante
- q. b. di formaggio grattugiato

Preparazione:

Per prima cosa prendete la zucca, togliete la buccia con un pelapatate, lavatela e tagliatela a cubetti; in una pentola capiente, fate soffriggere con l'olio la carne trita, la cipolla, l'aglio, quindi, aggiungete i pomodorini, la zucca, un po' di acqua, il peperoncino piccante, il basilico, il prezzemolo tritato, il sedano, il dado e il sale, dopodichè mettete un coperchio e fate cuocere, per circa 15 – 20 minuti a fuoco medio. Una volta trascorso questo tempo, aggiungete il riso nella pentola, in cui sta cuocendo la zucca e fate cuocere ancora, finchè il riso non risulterà cotto. Una volta che il riso è cotto, toglietelo dal fuoco, fate intiepidire e servite in tavola la minestra con del formaggio grattugiato.

