

Risotto ai broccoli e salmone su crema di ceci. Di necessità virtù!



Ragazzi non è bellissimo?

No, non la foto in sé (si fa quel che si può!)...il soggetto della foto!

Calma, NON sono in preda alle allucinazioni, NON sto delirando, so benissimo che è un *BROCCOLO!*

E so anche se avessi messo la foto di Roul Bova la vostra reazione sarebbe stata decisamente diversa (pure la mia!!!), ma visto che questo vorrebbe essere un blog di cucina, più o meno, il soggetto gastronomico ci stava tutto.

Confesso che ho un debole per cavoli e broccoli di tutti i tipi, ma il broccolo romano lo trovo un piccolo capolavoro della natura, ogni cimetta sembra scolpita a regola d'arte e stavolta, prima di buttarlo in pentola non ho proprio resistito al "click"

Figuratevi che ha conquistato anche mia suocera che prima non lo conosceva. Una domenica ero da lei e d'un tratto me la vedo uscire in terrazza e tornare indietro con un canovaccio con dentro qualcosa...un broccolo romano! Lo teneva fuori al fresco da una settimana perché le dispiaceva cucinarlo! A quel punto le ho detto che sarebbe stato peggio farlo finire nella spazzatura, piuttosto che in pentola; non avrebbe retto ancora per molto!

Bello, buono e ricco di tante benefiche proprietà, il nostro broccolo si è rivelato

anche un prezioso aiuto per la sottoscritta alla prese con la *necessità* di smaltire un certo ingrediente abbondante in dispensa. Chissà...magari rifornito inaspettatamente da qualcuno...

Broccolo e riso, bella coppia.

Ma se a carboidrati e verdure aggiungiamo anche una buona quota di proteine animali (pesce) e vegetali (legumi) insieme ad una leggera nota profumata che non guasta mai, quello che ne viene fuori è un piatto unico sano, nutriente, gustoso e, passatemi la licenza per questa volta, anche carino se presentato così!

Siete curiosi di conoscerlo? Allora ve lo presento...

P.S. temo che i primi piatti per un po' saranno monotematici!!!

P.P.S. la talpa adora i risotti. Ho il sospetto che quell'essere fra le nuvole non fosse poi tanto fra le nuvole!!!



Risotto ai broccoli e salmone su crema di ceci

Print

Prep time

1 h

Cook time

3 hours

Total time

4 hours

Per 4 persone

Author: Federica

Recipe type: Primi piatti

Serves: 4

Ingredienti

- – per il risotto
- 300 gr di riso per risotti
- 1 broccolo romano
- salmone fresco a fette (circa 400 gr) 2 scatole di salmone al naturale
- 1 scalogno
- 1 bustina di zafferano
- Grand Marnier q.b.
- olio evo
- burro salato
- sale
- – per il court-bouillon nel caso si usi il salmone fresco
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- $\frac{1}{2}$ cipolla bionda
- pepe nero in grani
- – per la crema di ceci
- 150 gr di ceci secchi
- $\frac{1}{2}$ cipolla bionda
- 1 foglie di alloro
- 1 arancia non trattata
- olio evo
- sale
- pepe

Procedimento

1. Ammollare i ceci in acqua per almeno 6-8 ore, scolarli, sciacquarli e metterli a cuocere a fuoco dolce coperti di acqua insieme alla cipolla a spicchi, la foglia di alloro, qualche grano di pepe e la scorza d'arancia

(solo parte arancione).

2. Una volta che i ceci saranno morbidi, passarli al setaccio insieme ad un po' dell'acqua di cottura (senza alloro e senza scorza di arancia).
3. In una pentola scaldare un cucchiaino di olio insieme a della scorza d'arancia grattugiata, unire la crema di ceci, regolare di sale, mescolare e far cuocere a fuoco dolce per una decina di minuti.
4. Deve risultare una crema piuttosto densa.
5. enere da parte in caldo.
6. Se utilizzate il pesce fresco, preparare un court bouillon portando ad ebollizione in un tegame dell'acqua con carota, sedano, cipolla e 4-5 grani di pepe.
7. Lasciare sul fuoco per circa 15 minuti, poi aggiungere le fette di salmone e cuocerle per una decina di minuti.
8. Scolare il pesce, lasciarlo raffreddare, eliminare pelle ed eventuali lisce e sfaldarlo grossolanamente.
9. Se invece optate per il salmone in scatola, sarà sufficiente scolarlo da liquido di conservazione.
10. Mondare il broccolo, lessarlo intero al vapore mantenendolo al dente poi dividerlo in cimette.
11. In un tegame soffriggere lo scalogno tritato finemente con 2-3 cucchiaini di olio evo, aggiungere il riso, lasciarlo tostare, sfumare con il Grand Marnier e lasciar evaporare.
12. Proseguire quindi la cottura del riso unendo man mano acqua calda (o se preferite, del brodo vegetale bollente).
13. Regolare di sale.
14. A 5 minuti dal termine, aggiungere lo zafferano, le cimette di broccoli e il salmone.
15. Fuori dal fuoco mantecare con una noce di burro salato e impiattare il risotto con un coppapasta sulla crema calda di ceci a specchio.
16. Profumare a piacere con del pepe nero macinato al momento e servire subito.



Con questa ricetta partecipo a "Piatti unici" il gustosissimo contest di Eleonora



e non potevo certo perdermi "Ma sei proprio un broccolo!" il contest tutto verde di Eli



Un bacio e alla prossima...