



Risotto sfumato all'anice con sedano rapa e cime di finocchio

Il risotto sfumato all'anice con sedano rapa, è un primo piatto in cui si sposano gusto e leggerezza e allo stesso tempo vengono valorizzate parti di scarto.

Evitando la fontina e sostituendo il burro con l'olio di oliva extravergine diventa una ricetta buonissima anche per vegetariani e vegani.



Risotto sfumato all'anice con sedano rapa (Foto © Rita Mighela).

Sedano rapa: caratteristiche e proprietà

Il sedano rapa ha l'aspetto di un grosso tubero bitorzolato ma, in realtà, è una vera e propria radice poco utilizzata nella cucina italiana e soprattutto in quella meridionale. Tuttavia, le **virtù di questo ortaggio** sono molte, ad esempio:

- possiede proprietà disinfettanti
- è diuretico
- ha un'alta percentuale di acqua e quindi l'apporto di calorie è scarso.

Può essere impiegato in varie tipologie di ricette perché il **sapore ricorda quello del sedano in costa ma è più delicato e non predominante**. In questo risotto semplice, si lega bene ad ingredienti profumati come le cime di finocchio, le quali possono sostituire il finocchietto selvatico fresco, e di un liquore dolciastro come l'anice, usato al posto del classico vino.

Ricetta Risotto sfumato all'anice, con sedano rapa e cime di finocchio

Categoria: primi piatti

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Ingredienti per 4 persone

- Riso carnaroli, 320 grammi
- sedano rapa, 150 grammi al netto degli scarti
- carote, 100 grammi (1 carota media circa)
- 1 scalogno
- 1 ciuffo di cime di finocchio
- liquore all'**anice**, 60 ml (1 tazzina circa)
- olio extravergine di oliva, 4 cucchiai
- acqua, 1,5 lt
- sale grosso, 1 cucchiaino colmo.

Per mantecare

- Fontina, 50 grammi
- 1 noce di burro
- 2 cucchiai di acqua calda.

Preparazione



Fasi della preparazione del risotto (Foto © Rita Mighela).

In un tegame mettere l'acqua con il sale, portare a bollore, spegnere la fiamma e coprire con coperchio per tenere al caldo.

Pulire il sedano rapa e la carota e tagliare tutto a cubetti. Lavare le cime di finocchio e sminuzzarle con un coltello.

In un tegame basso, scaldare l'olio e far appassire lo scalogno tritato finemente. Unire il riso e far tostare per qualche minuto, poi sfumare con l'anice.

Aggiungere le verdure cubettate e bagnare con un mestolo di acqua calda. Far cuocere a fiamma dolce per circa 10 minuti, poi unire anche le cime di finocchio. Ogni tanto bagnare con l'acqua calda e far ondeggiare il riso nel tegame, oppure girare con un cucchiaio. Controllare la cottura del riso, che dovrà essere al dente.

Spegnere la fiamma, aggiungere 2 cucchiai di acqua calda, il burro a temperatura ambiente e la fontina in scaglie. Mantecare e servire.

Data di creazione

23/03/2017

Autore

rita-mighela