

ZUPPE E MINESTRE

# Minestra riso e zucchini

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

RISO 200 gr

ZUCCHINE 500 gr

BURRO 50 gr

PARMIGIANO REGGIANO 100 gr

SALE

La **minestra di riso e zucchini** è perfetta se si ha voglia di un piatto semplice e delicato. Anche questo lo annoveriamo tra le nostre proposte comfort food, perchè risponde a tutti i requisiti necessari: buona, semplice, genuina, rapida, facile. Pensate di definirlo un piatto povero? Non lo è. Il riso è uno dei sovrani della nostra tavola e tutte le sue varianti si prestano a rendere unico questo piatto, allontanandolo dal concetto di banale minestra.

# PREPARAZIONE

- 1 Lavate e spuntate le zucchine, quindi tagliatele a tocchetti di grandezza il più possibile omogenea.

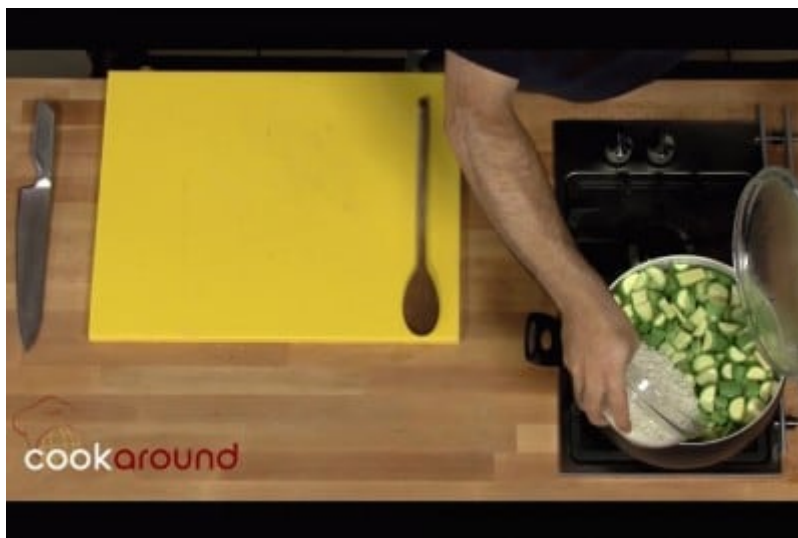


- 2 Mettete una pentola d'acqua sul fuoco, salatela e portate l'acqua ad ebollizione.

Tuffate le zucchine nell'acqua in ebollizione.



- 3 Lasciate che l'acqua riprenda bollore, quindi unite il riso e portate il tutto a cottura.



4 Regolate di sale la minestra e mantecatela con una bella noce abbondante di burro.



5 Servite la minestra ancora bollente con una bella spolverata di parmigiano grattugiato.



NOTE

Il riso in Italia è una coltivazione diffusissima, nel nostro paese ne vengono coltivate più di 150 varietà anche se in commercio molto spesso il numero di varietà reperibili è limitato a quelle più note, dal Carnaroli al Vialone Nano. La storia del riso risale a tempi remotissimi sebbene faccia la sua comparsa nell'emisfero occidentale del globo solo dopo le spedizioni in Asia di Alessandro Magno. Da quel momento la diffusione di questo importante cereale non conosce limite sebbene in Italia la sua coltivazione e il suo in tavola abbiano subito degli altri e bassi, soprattutto nel Cinquecento quando venne considerato un cereale troppo "contadino" per apparire sulle tavole nobili e quindi veniva consumato in poche varianti.