

PRIMI PIATTI

Riso nero con calamaretti e carciofi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Una ricetta dall'apparenza esotica per via del riso Venere ma dai sapori mediterranei per l'uso di carciofi e calamaretti. Piatto sostanzioso ma leggero nei sapori.

INGREDIENTI

RISO NERO VENERE 100 gr
CARCIOFI 3
CALAMARETTI SPILLO 150 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola
SCALOGNO 1
BRODO VEGETALE 100 ml
TIMO al limone -
ERBETTE MISTE per pesce -

PREPARAZIONE

1 Cuocete il riso per 20 minuti in abbondante acqua leggermente salata.



2 Nel frattempo tritate lo scalogno e fatelo saltare in padella con l'olio.

Pulite i carciofi togliendo le foglie esterne più dure e ricavandone solo il cuore. Togliete la barba interna e tagliateli a fettine sottili.



3 Saltateli in padella con lo scalogno, aggiungete il brodo vegetale per terminare la cottura.



- 4 Scolate il riso e passatelo sotto l'acqua fredda corrente per fermare la cottura e renderlo sgranato. Saltatelo con i carciofi e aggiungete il timo.



5 Passate i calamaretti in una padellina antiaderente a secco per 30 secondi salandoli.



6 Aggiungete un filo d'olio, un pizzico di sale alle erbe e servite subito sopra al riso nero.

