ANTIPASTI E SNACK

Arancini al risotto di zucca

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 40 min COTTURA: 30 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quante volte capita di voler portare in tavola un antipasto caldo e dorato, ma la paura che si sfaldi nell'olio frena l'entusiasmo? La soluzione ideale sono gli **arancini al risotto di zucca**, che uniscono la dolcezza autunnale a una panatura croccante . Il segreto per non farli rompere è usare un impasto ben compatto e freddo di frigorifero. Partendo da una preparazione molto simile a un Risotto alla zucca, si ottiene una base perfetta e facile da modellare.

Per chi ama questo ortaggio, le alternative golose non mancano: si spazia dai grandi classici come gli Arancini di zucca fino a un morbido ed elegante Flan di zucca. L'effetto sorpresa del formaggio fuso al centro è sempre irresistibile, proprio come accade addentando le Polpette di zucca con cuore filante. Se invece preferisci alternare le stagioni con la tradizione pura, i classici Arancini di riso al ragù sono perfetti da affiancare.

INGREDIENTI PER GLI ARANCINI AL RISOTTO DI ZUCCA

RISO CARNAROLI 300 gr

ZUCCA PULITA delica oppure hokkaido - 350 gr

CIPOLLA BIANCA 1

BRODO VEGETALE 1 l

PARMIGIANO REGGIANO GRATTUGIATO 50 gr

BURRO 30 gr

SCAMORZA 150 gr

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE

SALE E PEPE

PER LA PANATURA

FARINA 00 100 gr

ACQUA 150 ml

PANGRATTATO

PREPARA GLI ARANCINI AL RISOTTO DI ZUCCA

1 Prepara il brodo vegetale e mantienilo ben caldo sul fuoco.

Trita finemente la cipolla e taglia la polpa di zucca a dadini molto piccoli, così cuocerà velocemente sfaldandosi a dovere.

Fai appassire la cipolla in padella con un filo d'olio, poi aggiungi la zucca, sala, pepa e lascia insaporire per un paio di minuti.

Aggiungi il riso e tostalo per circa 2-3 minuti, finché i chicchi non diventano traslucidi.

Porta a cottura il risotto aggiungendo un mestolo di brodo caldo alla volta, aspettando che si assorba prima di versarne altro.

2 Spegni il fuoco quando il riso è al dente, aggiungi il burro e il Parmigiano e manteca energicamente.

Trasferisci il risotto in una teglia larga, livellalo bene per farlo raffreddare rapidamente e mettilo in frigorifero per almeno 2 ore (il riso deve essere compatto e ben freddo per formare gli arancini).

Taglia la scamorza a cubetti piccoli per preparare il cuore filante.

Prendi una piccola manciata di riso freddo nel palmo della mano, crea una conca al centro e inserisci un paio di cubetti di formaggio.

Richiudi l'arancino con un altro po' di riso, compattando bene con le mani umide per formare una pallina liscia senza fessure. Continua così fino a esaurire gli ingredienti.

3 Prepara la pastella mescolando in una ciotola la farina con l'acqua, fino a ottenere una crema liscia e senza grumi.

Immergi ogni arancino prima nella pastella (facendo scolare l'eccesso) e poi passalo nel pangrattato, facendolo aderire perfettamente ovunque.

Scalda abbondante olio di arachide nel tegame (circa 170°C) e friggi pochi arancini alla volta per non abbassare la temperatura dell'olio.

Scola gli arancini con una schiumarola appena sono ben dorati e croccanti e appoggiali sulla carta assorbente. Servili caldissimi per garantire l'effetto filante al morso!

Idee alternative

Senza glutine: Sostituisci la farina 00 della pastella e il pangrattato con farina di riso e pangrattato certificati senza glutine, mantenendo inalterate le quantità.
Senza lattosio: Usa del burro delattosato per mantecare il riso, Parmigiano Reggiano molto stagionato (naturalmente privo di lattosio) e scegli una scamorza senza lattosio per il cuore filante.
Variante "WOW": Aggiungi un pizzico di zafferano nel brodo vegetale durante la cottura del riso per un colore ancora più intenso e usa della provola affumicata al posto della scamorza per un contrasto di sapori molto deciso.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per la riuscita sicura: Fai raffreddare il risotto steso in una teglia larga per almeno 2 ore in frigorifero; un impasto compatto e ben freddo è l'unico modo per formare palline lisce senza fessure che tengano la cottura in olio profondo.
Lo sfizio in più: Inserisci qualche cubetto di pancetta croccante o speck al centro dell'impasto, proprio accanto ai cubetti di scamorza, per donare una nota sapida che bilancia la dolcezza della zucca.
L'idea per i bambini: Modella il riso a forma di piccole crocchette schiacciate invece delle classiche sfere grandi; saranno molto più veloci da friggere e decisamente più comode da mangiare per i più piccoli.
Idea antispreco: Se avanza della pastella preparata con i 100 g di farina 00 e i 150 ml di acqua, uniscila a delle verdure grattugiate avanzate per creare delle rapide e sfiziose frittelline in padella.

Conservazione

Gli arancini già cotti si conservano in frigorifero per un massimo di 2 giorni, ben chiusi all'interno di un contenitore ermetico. Essendo presenti latticini freschi e un cuore di scamorza, è bene prestare attenzione agli sbalzi termici. Per farli tornare fragranti, basterà riscaldarli in forno ventilato a 180°C per qualche minuto. È possibile anche congelarli crudi: dopo averli passati accuratamente nel pangrattato, disponili distanziati su un vassoio in freezer e, una volta induriti, trasferiscili in un sacchetto per alimenti per un paio di mesi.