

PRIMI PIATTI

Orzotto zucca e salvia

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Friuli-Venezia Giulia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



L'**Orzotto zucca e salvia** è una coccola calda e avvolgente, l'alternativa rustica al classico riso che conquista per la sua consistenza unica. Si tratta di un **orzotto cremoso** dove la dolcezza della zucca incontra il profumo aromatico della salvia, creando un equilibrio perfetto. È un'ottima idea come **orzotto vegetariano** per le cene fredde o, omettendo i latticini finali, per chi segue il [Veganuary](#).

Capire **come fare l'orzotto** è semplice: il procedimento è identico a quello dei risotti, ma il chicco d'orzo regala una masticabilità più interessante. Se ami la dolcezza di questo ortaggio,

troverai questo piatto simile al [Risotto alla zucca](#), ma con un carattere tutto suo. Se cerchi altri sapori invernali e delicati, ti consiglio di provare anche il [Risotto ai porri](#) o l'originale [risotto alle mele](#).

Per gli amanti dei sapori di bosco, le alternative non mancano: dal ricco [Risotto ai funghi misti](#) al pregiato [Risotto ai funghi porcini](#). E quando arriverà la stagione giusta? Questo metodo di cottura sarà perfetto anche per il [Risotto agli asparagi](#) o per il raffinato [risotto con gli asparagi bianchi](#).

INGREDIENTI PER IL BRODO VEGETALE

ACQUA 1,5 l
CAROTA 1
COSTA DI SEDANO 1
CIPOLLA piccola o mezza grossa - 1
FINOCCHI Facoltativa ma da freschezza -
1 foglia
SALE GROSSO

INGREDIENTI PER L'ORZOTTO

ORZO PERLATO Non serve ammollo - 320
gr
ZUCCA PULITA 400 gr
CIPOLLA DORATA 50 gr
GRANA PADANO GRATTUGIATO 50 gr
BURRO 20 gr
FOGLIE DI SALVIA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

COME SI FA L'ORZOTTO ZUCCA E SALVIA

- 1 Inizia subito dal brodo per averlo pronto e bollente. Lava le verdure (carota, sedano, mezza cipolla, finocchio), tagliale a pezzi grossi e mettile in una pentola con l'acqua fredda e una presa di sale.



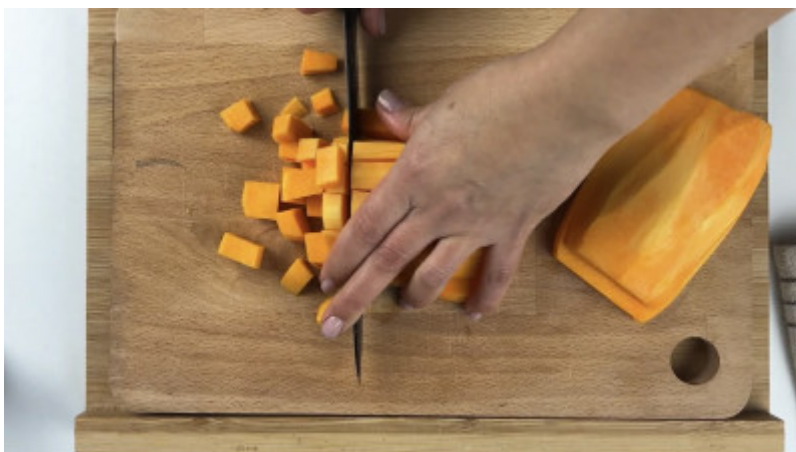
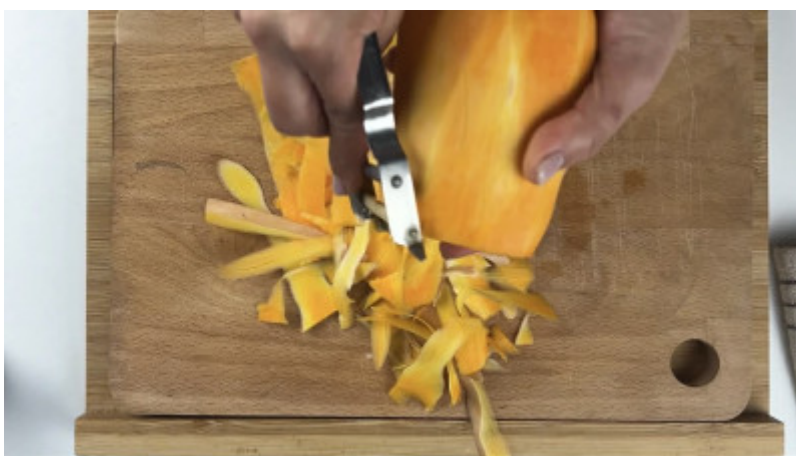


2 Porta a bollore e lascia cuocere per almeno 30-40 minuti mentre prepari il resto. Quando è pronto, filtralo con un colino e tienilo in caldo sul fuoco basso



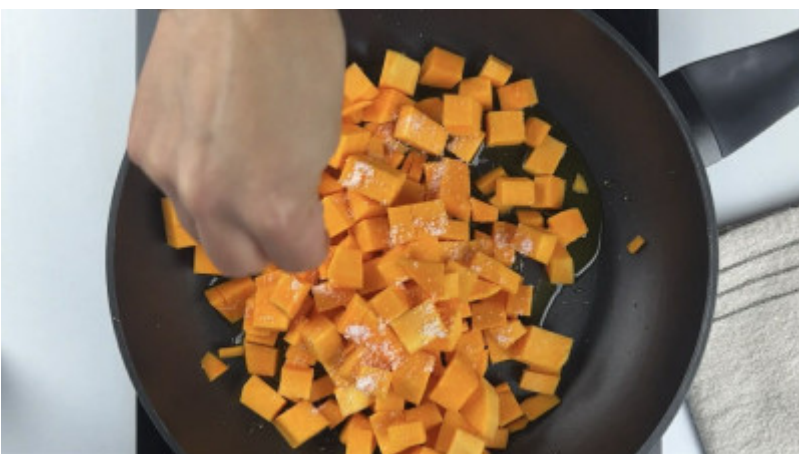


- 3** Pulisci la zucca eliminando buccia e semi. Tagliala a cubetti piccoli: più sono piccoli, prima cuoceranno.



- 4** In una padella versa un filo d'olio, i cubetti di zucca, un pizzico di sale, pepe e le foglie di salvia intere (così potrai toglierle dopo se vuoi).

Copri con il coperchio e cuoci a fiamma dolce per circa 20 minuti. Se si asciuga troppo, aggiungi un mestolino di brodo. La zucca deve diventare tenerissima





- 5** Una volta cotta, elimina la salvia e schiaccia la zucca con uno schiacciapatate o una forchetta fino a renderla una purea grossolana (o frullala se la vuoi liscissima). Tienila da parte.





6 Mentre la zucca cuoce, parti con l'orzo:

In una casseruola larga, fai soffriggere la cipolla tritata con un filo d'olio finché diventa trasparente. Aggiungi l'orzo perlato e fallo tostare per 2 minuti a fiamma vivace, mescolando sempre. Questo passaggio serve a far tenere la cottura al chicco.

Inizia ad aggiungere il brodo bollente, un paio di mestoli alla volta, mescolando spesso e aspettando che venga assorbito prima di aggiungerne altro (esattamente come un risotto)





A metà cottura dell'orzo (dopo circa 15 minuti), aggiungi nella pentola la purea di zucca che hai preparato. Mescola bene per amalgamare il tutto.

Continua a cuocere aggiungendo brodo finché l'orzo non è cotto al dente (ci vorranno in totale circa 30 minuti).



Spegni il fuoco. È il momento della magia: aggiungi il burro freddo e il Grana Padano grattugiato. Mescola energicamente (manteca) per creare l'onda cremosa. Se serve, aggiungi un ultimissimo goccio di brodo per tenerlo morbido ("all'onda").





9 **Impiatta subito l'orzotto fumante.** Completa con una macinata di pepe fresco, un filo d'olio a crudo e, se ti piace, una fogliolina di salvia fresca per decorare.





IDEE E ALTERNATIVE

Versione senza glutine: Attenzione, l'orzo contiene glutine! Per i celiaci, sostituisci l'orzo con grano saraceno o riso integrale, mantenendo lo stesso condimento.

Versione senza lattosio: Manteca con un filo di olio extravergine d'oliva di ottima qualità invece del burro e ometti il Grana, oppure usa formaggi stagionati delattosati.

Versione light: Riduci il burro nella mantecatura e usa una padella antiaderente per cuocere la zucca con pochissimo olio, sfruttando la sua stessa acqua di vegetazione.

L'idea vegana: Sostituisci il burro con una margarina vegetale o crema di mandorle bianca e usa lievito alimentare in scaglie al posto del formaggio per dare sapidità.

L'idea WOW: Aggiungi dei cubetti di gorgonzola o taleggio a fine cottura per una cremosità estrema, oppure, se mangi carne, dello speck croccante in superficie.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: Cuoci la zucca a parte in padella e schiacciala (o frullala) prima di unirla all'orzo a metà cottura. Questo crea una crema densa che avvolge i chicchi molto meglio rispetto a cuocere tutto insieme dall'inizio.

Lo sfizio in più: Tosta una manciata di noci o nocciole e aggiungile tritate sopra il piatto finito. La parte croccante contrasta divinamente con la morbidezza dell'orzotto.

L'idea per i bambini: Frulla completamente la zucca fino a renderla una purea liscia e invisibile. Il colore arancione vivace e il sapore dolce renderanno l'orzo molto appetibile.

Idea antispreco: Non buttare le bucce della zucca (se bio)! Lavale bene, tagliale a listarelle sottili e friggile o cuocile in friggitrice ad aria per creare delle chips croccanti da usare come decorazione.

COME SI CONSERVA L'ORZOTTO ZUCCA E SALVIA

L'Orzotto zucca e salvia è ottimo appena fatto. Se avanza, puoi conservarlo in frigo in un contenitore ermetico per 2 giorni. Tieni presente che l'orzo assorbirà tutto il liquido diventando compatto: per rigenerarlo, scaldalo in padella aggiungendo un mestolo di brodo caldo o acqua.