

## RISOTTINO CON FRICASSEA DI SEPIA

\* arcobaleno di verdure stufate mantecato all'olio extravergine di oliva gardesano e un lieve aroma di Aceto Balsamico di Modena DOP

### Ingredienti (4 porzioni)

280 gr. Riso arborio  
200 ml. Brodo di pesce  
15 ml. Olio extravergine di oliva  
7 ml. Aceto Bals. Trad. di Modena DOP

### Fricassea di seppia

160 gr. Seppie fresche pulite  
20 gr. Pomodori freschi maturi  
5 gr. Scalogno  
0,3 gr. Peperoncino rosso  
0,5 gr. Sale fino  
5 gr. Nero di seppia  
2 gr. Prezzemolo

### Arcobaleno di verdure

10 gr. Zucchine  
10 gr. Peperoni rossi e gialli  
10 gr. Carote  
5 gr. Sedano  
5 gr. Porro  
1 gr. Finocchietto selvatico  
2 gr. Erba cipollina  
100 ml. Brodo vegetale

### Procedimento

Pulire le seppie staccando le teste dal corpo, svuotarle e lavarle in acqua minerale gasata.

Sgocciolarle perfettamente e tamponarle con carta da cucina monouso.

Tagliarle a piccoli cubi, raccoglierti in una terrina che verrà ricoperta con della pellicola alimentare, porre in frigorifero per almeno 30 min.

Mondare e lavare verdure e erbe aromatiche.

Tagliare le prime a piccoli cubi sottilissimi.

In una padella antiaderente soffriggere lo scalogno tritato con pochissimo olio extravergine di oliva, unire i cubetti di seppia lasciando insaporire qualche istante.

Versare i pomodori freschi a cubetti, il nero di seppia e coprichiare lasciando cuocere lentamente per circa 1 ora e 45 min. Salare e pepare nella giusta misura, aromatizzare con il peperoncino, il tutto a fine cottura. In una casseruola scaldare dolcemente un velo di olio extra vergine di oliva ed unire le verdure, coprirle e lasciarle stufare a fuoco basso aggiungendo una minima quantità di brodo vegetale. Tostare il riso in una casseruola e procedere con la cottura versando il brodo di pesce salato leggermente, sempre in piccole quantità.

Quando il grado di cottura sarà prossimo al dente togliere la casseruola dal fuoco, mantecare con l'olio extravergine di oliva gardesano e le verdure stufate, salare qualora fosse necessario. Coprire la casseruola e lasciare riposare per 2 min.

Versare il risottino al centro del piatto e formare un piccolo incavo al centro dello stesso servendosi di un cucchiaino. Versare la fricassea di seppia e aromatizzare - ed è il caso di dirlo - con l'Aceto Balsamico di Modena DOP: il contrasto gustativo con gli altri ingredienti è gradevolissimo. Guarnire con erba cipollina.

Energia per porzione da 472 gr.: 354 Kcal

### Note

