

Risotto al melone

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso integrale basmati
100 g di yogurt greco al 4% (o panna vegetale)
750 ml di brodo vegetale
6 foglie di menta fresca
150 g di polpa di melone
40 g di parmigiano reggiano grattugiato (opzionale)
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
Sale e pepe (q.b.)

Preparazione:

Per il brodo: far bollire in 1.5 l di acqua, per circa 1 ora, una crosta di sedano, una carota e una cipolla pelate.

Pulire il melone e tagliarne la polpa a cubetti regolari di circa 2 cm. In una casseruola, tostare il riso con due cucchiaini di olio extravergine di oliva, e portarlo a cottura aggiungendo poco per volta il brodo precedentemente preparato. Continuare a mescolare il risotto per circa 15 minuti e mantecarlo con yogurt greco, parmigiano reggiano e le foglie di menta sminuzzate, regolando di sale e pepe. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco, aggiungere i cubetti di melone, lasciandone alcuni da disporre sopra freschi al momento dell'impattamento.