

Risotto vongole e ceci



Ingr

Ingredienti per 4 persone:

320 gr di Riso Arborio

800 gr di Vongole

300 gr di Ceci cotti

2 Spicchi d'aglio

1 Ciuffetto di prezzemolo Sale, pepe, olio evo q.b.

Peperoncino fresco q.b.

1,1 lt di Brodo vegetale

25 gr di ifib

PROCEDIMENTO:

Far depurare e sciacquare bene le vongole, disporle in una pentola capiente con aglio, olio evo, peperoncino, coprire con MCSD e farle andare a fiamma viva per qualche min.

Una volta aperte abbassare al minimo, aggiungere un rametto di prezzemolo e cuocere per 2 min. Sgusciare le vongole, filtrare il liquido di rilascio e tenere da parte entrambi.

In una pentola disporre un giro d'olio evo, aglio, peperoncino ed i ceci, regolare di sale e far insaporire coperti con MCSD a fiamma

media per 3/4 min.

Togliere 2 cucchiaini di ceci da usare per decorazione del piatto, frullare i restanti in un mixer e tenerli da parte.

Aggiungere in pentola il riso, tutto il brodo, ifib, mescolare, coprire con MCSD e cuocere a fiamma viva fino a bollore. Raggiunto il bollore abbassare la fiamma al minimo e cuocere per 10 min. Versare il liquido delle vongole, unire i ceci frullati, mescolare, coprire con MCSD alzare la fiamma per far riprendere il bollore poi abbassare al minimo e cuocere altri 2 min.. Spegnere e lasciare 4 min. in autocottura.

Aggiungere le vongole sgusciate, un filo d'olio evo e mescolare delicatamente, coprire con MCSD e far riposare per 2/3 min.

Servire con qualche foglia di prezzemolo, una grattata di pepe e ceci interi.

Lorena Vecchini