

Riso bianco e nero con brunoise di zucca

200 g di riso tra venere e basmati

200 g di zucca pulita e tagliata a cubetti piccoli (brunoise)

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

sale, pepe

pistacchi sgusciati e semi di lino

mezza cipolla

1 rametto di rosmarino fiorito per decorare

In una padella ponete l'olio con la cipolla tagliata finemente. Lasciatela dorare. Unite la zucca, salate, pepate e fate cuocere fino a renderla morbida ma che non si sfaldi. Cuocete intanto il riso (facendo attenzione ai diversi tempi di cottura). Scolate e versate nella padella con la zucca. Girate bene e terminate con i semi di lino e i pistacchi tritati.

Porzionate nella ciotola decorando con qualche pistacchio intero sgusciato ed un rametto di rosmarino fiorito.