

BRODETTO ALLA LIVORNESE CON VERDURE CROCCANTI E RISO INTEGRALE

Le ricette dello **chef Luca Malacrida** per lo Studio Nutrizione Ferrari:
BRODETTO ALLA LIVORNESE CON VERDURE CROCCANTI E RISO INTEGRALE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 600 gr circa misto pesce per zuppa
- 2 carote con ciuffo
- 2 zucchine medie
- 2 coste di sedano
- 2 cucchiaini concentrato triplo pomodoro
- Sale integrale e pepe a mulinello
- Olio evo
- 2 cipollotti freschi
- 1 sedano rapa da 200 gr
- 240 gr riso integrale
- 1 spicchio aglio
- 1 spicchio zucca fresca
- 1 ciuffetto prezzemolo
- 1 rapa rossa fresca

PROCEDIMENTO

BRODETTO ALLA LIVORNESE CON VERDURE CROCCANTI E RISO INTEGRALE

Pulire e squamare il pesce sotto l'acqua corrente, ricavare i filetti di polpa e tenere da parte le teste con la spina.

In una casseruola calda aggiungere due cucchiaini di olio evo, lo spicchio d'aglio schiacciato, i gambi del ciuffo della carota, un pezzo di sedano, una foglia di alloro, le teste dei pesci schiacciate e il bianco di un cipollotto.

Far rosolare il tutto a fiamma viva, aggiungere il concentrato di pomodoro e coprire con acqua fredda gelata, portare a bollore, e far cuocere a fiamma dolce per almeno 40 min.

Filtrare, aggiustare di sale e pepe e far ridurre il brodetto per almeno una metà del suo volume. Tenere in caldo.

A parte far cuocere il riso in abbondante acqua salata per 40 min. circa (avendolo precedentemente tenuto a mollo in acqua fredda per circa 5 ore); scolare e tenere in caldo.

Pulire e mondare le verdure rimaste, tagliarle a cubettini e farle rosolare con un cucchiaio di olio, sale e pepe per circa 5 minuti ; aggiungere il riso tenuto da parte e i filetti dei pesci tagliati a listarelle.

Far insaporire il tutto per un paio di minuti e disporre al centro del piatto il riso.

Versare ai lati il brodetto caldo .*Ricetta dello chef Luca Malacrida scritta per Emanuela Ferrari, biologa nutrizionista Roma*

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.