



## RISO ASTICE E ZAFFERANO ALLA CANADESE



**CHEF CHARLOTTE LANGLEY**

CHEF, DIRETTRICE CULINARIA E  
CO-FONDATRICE DEL MARCHIO DI  
PESCE SCOUT CANNING.



TEMPO  
45 MIN



DOSI PER  
6

QUALCOSA DA FESTEGGIARE? PREPARA QUESTO DELIZIOSO E NUTRIENTE RISOTTO A BASE DI ASTICE SOSTENIBILE DELLA CHEF CANADESE CHARLOTTE LANGLEY.



ASTICE

GLI ASTICI SVOLGONO UN RUOLO IMPORTANTE NELL'ECOSISTEMA MARINO, MA GLI STOCK EUROPEI E ALCUNI STOCK NORDAMERICANI SONO A RISCHIO DI PESCA ECCESSIVA. PER QUESTO È FONDAMENTALE ACQUISTARE SOLO ASTICI DA PESCA SOSTENIBILE.

## INGREDIENTI

- 2 l di brodo di pesce o di astice
- 200 g di riso Arborio (per risotto)
- 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla gialla o marrone, tagliata a dadini
- 25 g di sedano a dadini
- 1 cucchiaino di aglio schiacciato
- 75 g di peperoni rossi e gialli a cubetti
- 75 g di zucchine affettate
- 45 g di finocchi a dadini (conserva la parte verde per guarnire)
- 250 ml di vino bianco secco
- 6 fili di zafferano
- 3 cucchiaini di paprika dolce affumicata
- 110 g di concentrato di pomodoro
- 175 g di carne di astice cotta certificata MSC a persona
- Sale e pepe a piacere
- Scorza e succo di limone

## PROCEDURA

1. Porta a ebollizione il brodo di pesce in una casseruola di medie dimensioni.
2. Metti lo zafferano in infusione nel vino bianco per almeno 10 minuti.
3. In una pentola di medie dimensioni dai bordi alti aggiungi l'olio d'oliva e scaldi a media temperatura. Aggiungi la cipolla, l'aglio, il sedano e il finocchio. Fai rosolare finché sono teneri (circa 5-10 minuti). Quindi incorpora il riso, ricoprendolo accuratamente.
4. Cuoci il riso per circa 5 minuti. Aggiungi la paprika affumicata e il vino con lo zafferano per cuocere a fuoco lento, mescolando continuamente. Aggiungi anche il concentrato di pomodoro.
5. Aggiungi qualche mestolo di brodo e abbassa leggermente la fiamma. Le cose buone richiedono tempo e il risotto è sicuramente una di queste cose. Continua a cuocere a fuoco lento, mescola fino a quando non è quasi asciutto. Continua ad aggiungere mestoli di brodo caldo mescolando fino a quando il riso è cotto e sufficientemente tenero.
6. Assaggia e regola il condimento a tuo piacimento, incorpora le zucchine, i peperoni a cubetti e la carne di astice.
7. Servi in una ciotola bassa e guarnisci con il finocchio, la scorza e il succo di limone.

E ricordati di scegliere  
il marchio blu!

