

RISOTTO AI FINOCCHI e Semi Aromatici

Ingredienti per 4-6 persone:

• Riso Vialone Nano o Carnaroli	250 gr
• Finocchi	2 (800 gr circa)
• Scalogno	1
• Cipolla piccola	1
• Semi di finocchietto selvatico	1 cucchiaino
• Coriandolo in polvere	1 cucchiaino
• Cumino in polvere	1 cucchiaino
• Semi di Anice	1 cucchiaino
• Olio Extravergine d'Oliva	1-2 cucchiai
• Vino bianco secco	1/2 bicchiere
• Burro	30 gr
• Sale, Pepe	qb



Lavate in acqua corrente i finocchi: eliminate gli steli verdi, ma conservate le cimette. Tagliate i finocchi a cubetti (comprese le foglie esterne) e lessateli al dente in abbondante acqua fredda finchè siano teneri, assieme a 1 cucchiaino di semi di finocchietto e un pizzico di sale. Scolateli, senza buttare il liquido di cottura, che userete come brodo per il risotto.

Tritate grossolanamente scalogno e cipolla e fateli appassire nell'olio. Aggiungete quindi il finocchio e i semi aromatici e fateli rosolare per 5 minuti.

Aggiungete il riso, fatelo tostare 2 minuti sempre mescolando, bagnate col vino bianco e lasciatelo evaporare. Versate due mestoli di brodo caldo e portate a cottura il risotto mescolando continuamente e aggiungendo poco per volta il brodo. Quando il riso è quasi cotto (deve essere "all'onda", non asciutto) aggiustate di sale e di pepe e mantecate col burro. Togliete dal fuoco, aggiungete la maggior parte delle cimette di finocchio tritate e lasciatelo riposare per 2 minuti.

Servite il risotto decorandolo nei piatti con le cimette rimaste.

Se avete molti finocchi grossi, potete usare solo le foglie esterne e impiegare per altre piatti la parte più tenera.

Finocchio, cumino, coriandolo, aneto, anice sono detti *carminativi*, in quanto dotati di spiccate proprietà contro meteorismo e flatulenze varie.