
Grano alla zucca e stracchino

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

Il grano duro è utilizzato prevalentemente per la produzione di pasta e pane, mentre il grano tenero si impiega per la realizzazione di biscotti e dolci in generale. La cucina mediterranea vede un grandissimo utilizzo del grano. Si può dire che non c'è pasto in cui non si assuma del grano sotto qualche forma (pane, pasta, biscotti, torte). Più raro, invece, è l'utilizzo diretto del grano duro. Di seguito una buona ricetta realizzata per l'appunto con del grano duro parboiled (che necessita di una cottura ridotta), da considerarsi un'ottima alternativa al riso.

Ingredienti (4 persone)

300 grammi di grano duro parboiled, 300 grammi di zucca, brodo vegetale, olio extravergine d'oliva, 1 cipolla, 150 grammi di stracchino, 100 grammi di parmigiano, alcune foglie di rucola, q.b. di sale e di pepe.

Preparazione

Far appassire la cipolla in olio extravergine d'oliva, quindi aggiungere la zucca, precedentemente mondata e tagliata in piccoli pezzi. Regolare di sale e di pepe. Quando la zucca si sarà completamente disfatta aggiungere il grano. Far tostare per un minuto, quindi versare un po' di brodo, far asciugare ed aggiungere un altro mestolo di brodo caldo. Procedere così fino a cottura completa del grano, proprio come si fa con il risotto. Dopo 8-10 minuti il grano parboiled sarà cotto (controllare bene i tempi di cottura indicati sulla confezione). Spegnerne la fiamma ed aggiungere lo stracchino, diviso in piccole parti per evitare che si formi una massa e non si sciolga omogeneamente, e il parmigiano grattugiato. Spolverare con abbondante rucola tagliata a julienne. Servire ben caldo. Per una presentazione d'effetto del piatto mettere il grano alla zucca e stracchino direttamente dentro una zucca alla quale avrete in precedenza tolto la calotta superiore e che avrete svuotato completamente, facendo molta attenzione a non intaccarne la buccia esterna.