



INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

- 300 g di riso
- 300 g di polpa di pesce spada a dadini
- 200 g di fettine sottili di pesce spada (in carpaccio andranno bene)
- 300 g di pomodorini
- 1 bergamotto (biologico)
- Olio extravergine d'oliva
- Prezzemolo
- Fette di pane casareccio
- Sale e pepe



Edmondo Reale
Chef del Ristorante La Cascina
Roccella Jonica (RC)
www.lacascina1899.it

Tortino di riso e pesce spada al bergamotto

1

Ricavate uno strato sottilissimo di scorza dal bergamotto e mettetela a bagno nell'olio extravergine per due ore. Scaldate poco olio in una padella, con l'aglio, i dadini di pesce spada e i pomodorini ridotti a cubetti. Salate.

2

Tostate il riso, per poi unirlo al sugo realizzato con il pesce spada. Portate a cottura bagnando di tanto in tanto con un cucchiaino di acqua bollente. Aggiustate di sale e aggiungete un filo d'olio aromatizzato al bergamotto, prezzemolo e pepe macinato.

3

Ungete uno stampo, adagiatevi le fette di pane profumato con qualche goccia d'olio al bergamotto, e rivestitelo con le fettine di pesce spada. Aggiungete il risotto fino a riempire lo stampo, passate in forno a 180° C per qualche minuto, sformate e servite, guarnendo con fettine e striscioline di scorza di limone.

zionamento del sistema nervoso, aiuta l'equilibrio sonno-veglia, favorisce la buona digestione proteggendo la flora intestinale o combatte l'inappetenza. Inoltre, abbassa il colesterolo e i trigliceridi, regola la pressione arteriosa, diminuisce la glicemia nel sangue ed è un concentrato di antiossidanti che, secondo recenti studi, aiuterebbero anche a prevenire le malattie degenerative.

Poiché (purtroppo!) poco utilizzato in cu-

cina come frutto, è difficile da trovare "al naturale": è più semplice comprarlo direttamente dai coltivatori che non al mercato. **Visti i suoi molteplici benefici, sarebbe bene portarlo in tavola un po' di più, usandone gli spicchi per arricchire l'insalata, o per aromatizzare carne e pesce, e per preparare dolci, bibite fresche e gelati.**

Provate a metterne una fettina nel tè al posto del solito limone: sentirete che profumo! 🍋

È curioso sapere che...
Scorza e polpa essicata del bergamotto vengono usate localmente come nutrimento per le vacche, che grazie a questa "integrazione" producono un latte giallo ottimo per il burro!