

ANTICA RICETTA BERGAMASCA

MINESTRA DI RISO, LATTE E ZUCCA

Una ricetta sana e poco costosa!

Appunto perché poco costosa, era molto diffusa in autunno nelle case dei contadini bergamaschi e lombardi che sempre coltivavano qualche pianta di **zucca** negli orti vicino alla loro casa.

Oltre che buona, questa minestra è molto genuina e fa bene alla salute, perché **la zucca** è una **miniera** di vitamina A e C, di minerali (ferro, potassio, calcio, fosforo) e di fibre (che fanno bene al nostro intestino).

Inoltre questo piatto ha un bellissimo e allegro **color arancione**!

Ingredienti per 4 persone:

1 litro di acqua

1 cucchiaino di sale

1 litro di latte

120 grammi di riso

250-300 grammi di **zucca**

Preparazione:

Portate ad ebollizione un litro di acqua con un cucchiaino di sale; quindi unitevi la **zucca** pulita e tagliata a pezzetti.

Dopo circa 15 minuti, versatevi il latte e poi portate nuovamente ad ebollizione.

Da ultimo, unite il riso e **cuocete per circa 20 minuti**, **mescolando spesso**.

Servite ben calda.

Buon appetito!



**Minestra di riso, latte e zucca
preparata dalla maestra Giusy
e... mangiata dal maestro Tix!
Deliziosa per le cene autunnali!**