



**INSIEME SI PUÒ**  
COSTRUIRE UN MONDO MIGLIORE

**rbl**  
radiobelluno  
RADIO FM WEB MOBILE

# **Natale Insieme? Si può... con la Radio!**

## **MENU DELLA CENA SOLIDALE**

Abbiamo pensato a qualcosa di divertente e gustoso, pur restando nel tema degli ingredienti poveri. Per il primo piatto abbiamo scelto la stagionalità, per il secondo una ricetta proveniente dalle cene etniche di Insieme si può...

### **Primo piatto: RISOTTO CON ZUCCA E ARANCIA**

Sbucciate **la zucca** e tagliatela a pezzettini (200 gr per 4/6 persone). Scaldate un filo di olio in una casseruola, unite la zucca con una cipolla bianca tritata e aggiungete dell'acqua. Lasciate cuocere sino a quando la zucca non sarà ammorbidita. Salate e frullate il tutto per ottenere una crema; se necessario aggiungete un po' di acqua (se non avete il frullatore potete lasciare così, spezzettando la zucca il più possibile).

Fate tostare **il riso** con un po' d'olio, poi portatelo a cottura aggiungendo poco per volta dell'acqua calda (non serve brodo) e **il succo di due arance** (sempre per 4/6 persone). A parte tritate finemente un ciuffo di aghi di **rosmarino**, grattugiate la buccia di un'arancia (non la parte bianca!) e mescolate con un po' di olio d'oliva. Spegnete il riso, aggiustate di sale e aggiungete il mix di arancia e rosmarino. A piacere mantecate con del grana, ma il riso sarà gustoso anche senza.

### **Secondo piatto: COSCE DI POLLO CON MIELE E SALSA DI SOIA**

Prendete una **coscia di pollo** a testa (due se sono piccole), praticate delle incisioni sulla carne e salate leggermente. Fate una crema con **del miele** (va bene di qualsiasi tipo), degli aghi di **rosmarino** tritato finemente, della salsa di soia (se non l'avete in casa potete usare dell'aceto balsamico oppure della senape, si abbinano entrambi bene con il miele).

Ricoprite con la crema di miele le cosce e cuocetele in forno 180° per 30/40 minuti. Potete servirle con delle **patate** tagliate a cubetti piccoli, saltate in padella con olio e condite con sale e **curcuma**. Oppure con altri contorni a piacere.

### **BIBITE**

**Acqua** del vostro rubinetto di casa più distante, andando a prenderne un bicchiere alla volta!

*Natale insieme*  
è **SOLIDALE**