

### Ingredienti (per 4 persone):

- Riso: gr. 300
- Seppie: gr. 400
- Bietole: gr. 400
- Un cucchiaio di conserva
- Mezza cipolla
- Uno spicchio d'aglio
- Un litro di brodo (di pesce o di dado)
- Vino bianco
- Olio d'oliva
- Sale e pepe



### Preparazione

Lavate le cicale e lessatele, per un quarto d'ora, in un litro d'acqua salata alla quale avrete aggiunto un bicchiere di vino bianco, un po' di pepolino e 2 spicchi d'aglio. Fatele intiepidire nel loro brodo, tagliatele in due per il lungo ed estraetene la polpa. In un'altra pentola fate rosolare, in 6 cucchiari d'olio, un trito fine di aglio e prezzemolo, prima che l'aglio prenda colore unite la polpa delle cicale. Salate poco e fate cuocere per 5 minuti, poi versate il riso. Lasciatelo tostare alcuni minuti, quindi portate a cottura il riso con il brodo delle cicale. In ultimo aggiungete altro prezzemolo tritato e servite il risotto con del pepe.