

# Budino di riso ai mirtilli

La prima volta che ho assaggiato il **budino di riso** ero a Verona. Stiamo parlando di milioni di anni fa, quando avevo un'altra vita, volevo fare l'artista, ero metallara, mi vestivo solo di nero e il mio obiettivo era uno solo: trasferirmi a Londra, il prima possibile.

Per una serie di circostanze quel giorno, a Verona, sono entrata in una piccola pasticceria. Quando hanno sentito il mio accento (loro dicono milanese, ma io continuo a sostenere di non avere alcun accento, sia chiaro!) il proprietario ha subito utilizzato una tecnica di persuasione eccezionale **“signorina, lei a Milano un budino di riso come quello che facciamo qui non lo assaggerà mai!”**. Sfida accettata, in 3 minuti mi ero scofanata un bicchierino di budino di riso da far risorgere i morti.

Quando mi capita di trovarlo in giro penso sempre a quel giorno e lo ordino a occhi chiusi. Quasi sempre rimango delusa perché è un dolce semplice, talmente semplice che in tanti non fanno nemmeno un piccolo sforzo per renderlo speciale.

In questi mesi di dieta ho preparato molte volte il budino di riso in versione super light, con il latte di mandorla non zuccherato e il miele. Seguite la ricetta e otterrete un budino perfetto per colazione o merenda (anche se un paio di volte mi ha risolto anche il pranzo!)

L'occasione di pubblicare questa ricetta me l'ha data [Riso Gallo](#), invitandomi a pensare una ricetta con il loro riso. Io ho scelto il Gran Riserva che avevo in casa da un po' e che non aveva trovato una destinazione finale. Non riesco a pensare a niente di meglio che a questo budino che ho tanto amato. Spero lo amerete anche voi come lo amo io!

## Budino di riso

200g di riso

1 litro di latte di mandorla non zuccherato

1/2 bacca di vaniglia

2 cucchiaini di miele d'acacia

2 confezioni di mirtilli (freschi se è stagione, altrimenti congelati)

Scaldare il latte di mandorla in un pentolino. Mettete la mezza bacca di vaniglia direttamente nel latte insieme ai 2 cucchiaini di miele. Poco prima del bollore unite anche il riso e fatelo cuocere per circa 30 minuti mescolando spesso. Quando si sarà addensato un po' (proprio come se fosse un risotto), togliete la bacca di vaniglia e fatelo raffreddare per un paio d'ore (non in frigo).

Frullate metà del composto e unitelo all'altra metà. Rovesciate il riso nelle ciotoline alternando strati di mirtilli freschi e strati di mirtilli frullati.