

riso
facile

Il Riso
Italiano
in 40
*Insalate e
Piatti Unici*



ENTE NAZIONALE RISI

Questo ricettario è stato realizzato per l'Ente Nazionale Risi dall'ICIF, Italian Culinary Institute for Foreigners, che da oltre un decennio opera a favore della diffusione della cucina e dei prodotti enogastronomici italiani nel mondo attraverso l'istruzione di giovani cuochi stranieri che, dopo il loro Master presso l'ICIF e uno stage presso importanti ristoranti italiani, rientrano nei loro Paesi diventando ambasciatori del gusto e del cibo italiano.

Le ricette qui raccolte sono tratte dal ricettario utilizzato per l'istruzione di questi giovani cuochi e rappresentano un ideale itinerario di conoscenza del riso italiano: dall'approccio con il prodotto attraverso ricette di facile esecuzione fino alla realizzazione di piatti più complessi ed elaborati.

IL RISO FACILE

Quante volte vi è capitato di tornare a casa con amici e di proporre di mangiare "una cosa veloce"? Quante volte la scelta è caduta su una bella spaghetтата aglio, olio e peperoncino? Perché invece non avete pensato ad un bel risotto allo zafferano, o magari a una torta di riso ai quattro formaggi, o più semplicemente a una ricca insalata di riso classica all'italiana?

Se la vostra risposta è "perché è troppo complicato", state sbagliando. Se la vostra risposta è "perché ci vuole troppo tempo", state sbagliando di nuovo.

Sono in molti a trascurare il riso solo perché hanno la falsa convinzione che ci voglia troppo tempo e troppa abilità per cucinarlo: questo piccolo ricettario vi dimostrerà l'esatto contrario.

Provate a pensare a quante volte la settimana mangiate un risotto, oppure una zuppa con il riso, un timballo di riso, degli arancini di riso, dei supplì di riso, delle frittelle di riso o una torta dolce di riso. Sono solo alcune idee di piatti a base di riso e abbinare ad ognuna di esse vi sono centinaia di ricette e di modi diversi per realizzarle.

Perché una delle caratteristiche che fanno del riso un alimento adatto a tutte le occasioni è proprio la sua incredibile versatilità: non c'è piatto, dall'antipasto al dolce, che non possiate preparare con il riso!

E poi è assodato che per una sana ed equilibrata alimentazione è consigliato fare maggior uso del riso.

Cucinare il riso è facile: questo è il primo messaggio che deve entrare nelle vostre abitudini.

Cucinare il riso non richiede molto tempo: secondo la varietà del riso e il tipo di preparazione occorrono tra i 12 minuti per i risi a chicco tondo e i 17 minuti per quelli a chicco lungo.

Perché non tutto il riso è uguale. Esistono varietà di riso diverse e per ognuna esiste il giusto modo d'impiego. Anche questo è facile da imparare e da ricordare.

In sintesi le varietà italiane di riso si suddividono in quattro gruppi, in base alle dimensioni del chicco: risi tondi (adatti alla preparazione di minestre e dolci), risi medi e risi lunghi A (adatti alla preparazione di risotti, insalate,

timballi, supplì, arancini e piatti unici) e risi lunghi B (adatti alla preparazione di insalate e contorni).

Una regola importante è quella di non aggiungere mai liquido freddo durante la cottura, ma sempre bollente. E, se non è indicato diversamente dalla ricetta, scolate il riso sempre piuttosto al dente, perché, nonostante non sia più sul fuoco, lui continua a cuocere comunque.

Questo è quanto occorre sapere per affrontare la "prova del riso". Semplice, vero?

Adesso potete cimentarvi senza timore con queste ricette di insalate e piatti unici, che vi dimostreranno che cucinare il riso è molto più facile e veloce di quanto avete creduto fino ad oggi.

Ma per non annoiarvi e per stimolarvi ad affrontare prove un po' più impegnative, abbiamo ritenuto opportuno proporvi anche alcune ricette un po' più complesse: le troverete in fondo a questo ricettario e, superato questo scoglio, il riso per voi non avrà più segreti.

INSALATE E PIATTI UNICI

Insalata di Riso Classica all'Italiana	pag. 6
Insalata di Riso con Pollo e Sedano	pag. 7
Insalata di Riso in Agrodolce	pag. 8
Insalata di Riso con Bottarga e Ricotta Salata	pag. 9
Insalata di Riso e Cereali	pag. 10
Insalata di Riso alla Trevigiana	pag. 11
Insalata di Riso con Carciofi e Pinoli Tostati	pag. 12
Insalata di Riso alla Pugliese	pag. 13
Insalata di Riso ai Due Sedani con Salsa alla Senape	pag. 14
Insalata di Riso alla Ragusana	pag. 15
Insalata di Riso con Prosciutto Affumicato e Sottaceti	pag. 16
Insalata di Riso e Verdurine Croccanti	pag. 17
Insalata di Riso allo Zafferano con Zucca e Asparagi	pag. 18
Insalata di Riso Delicata con Gamberi di Fiume	pag. 19
Insalata di Riso alle Mele	pag. 20
Insalata di Riso Capricciosa	pag. 21
Insalata di Riso Venere dei Colli di Luni	pag. 22
Insalata di Riso con Mele, Noci e Asiago	pag. 23
Avocado Ripieno di Riso, Mozzarella e Funghi Sott'olio	pag. 24
Involtoni di Prosciutto, Fichi e Riso	pag. 25
Pomodori Ripieni di Riso e Melanzane	pag. 26
Insalata di Riso Tropicale	pag. 27
Insalata di Riso di Capodanno	pag. 28
Insalata di Riso con Coniglio e Agrumi	pag. 29
Insalata di Riso con Polpo e Verdurine dell'Orto	pag. 30
Insalata di Riso e Patate alla Carlofortina	pag. 31
Insalata di Riso alla Tirolese	pag. 32
Insalata di Riso al Tartufo Nero	pag. 33
Insalata di Riso Contadina con Cialda di Grana Padano	pag. 34
Insalata di Riso con Verdure e Pesto Ligure	pag. 35
Insalata di Riso alle Tre Carni	pag. 36
Involtoni di Riso in Foglia di Verza	pag. 37
Involtoni di Riso Ripieni al Tonno Affumicato	pag. 38
Patate Ripiene di Riso e Uovo in Camicia al Pomodoro	pag. 39
Peperoni Ripieni di Riso con Salsa all'Acciuga	pag. 40
Insalata di Riso con Favette Verdi e Frutti di Mare	pag. 41
Insalata di Riso e Crostacei al Limone Verde	pag. 42
Insalata di Riso alla Ligure	pag. 43
Insalata di Riso alla Marengo	pag. 44
Riso Freddo del Pescatore	pag. 45

INSALATA DI RISO CLASSICA ALL'ITALIANA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Superfino gr: 280
Tonno gr: 100
Prosciutto cotto gr: 80 (in una fetta unica)
Sedano gr: 60
Funghi sott'olio gr: 60
Piselli gr: 50
Fontina gr: 50
Cetriolini sott'aceto gr: 40
Carote gr: 40
Prezzemolo gr: 20
Olive verdi denocciate n. 10
Uova sode n. 1
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate il riso per 15 minuti circa, raffreddatelo velocemente. Tagliate il prosciutto cotto, la fontina, il sedano, i funghi, le olive e i cetriolini a dadini.

Cuocete i piselli e le carote tagliate a bastoncini. Sgocciate il tonno e unitelo alle verdure. Cuocete l'uovo sodo per 8 minuti, raffreddatelo e tagliatelo in 4 spicchi. Unite tutti gli ingredienti al riso, condite con olio e succo di limone e sale e pepe, spolverate con prezzemolo tritato e decorate il piatto con gli spicchi di uovo sodo.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO CON POLLO E SEDANO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 250
Petto di pollo gr: 400
Sedano cuore gr: 120
Salvia gr: 2
Cipolle rosse gr: 80
Olio extravergine d'oliva q.b.
Paprika gr: 10
Prezzemolo gr: 5
Alloro n. 2 foglie
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Bollite in due litri d'acqua il petto di pollo con la paprika, l'alloro, la salvia. A cottura ultimata lasciatelo raffreddare nel suo brodo. Filtrate il brodo tenendo da parte i petti; fate bollire e cuocete il riso al dente, colatelo, tagliate la cipolla a julienne, fatela rosolare in olio e unitela al riso con il sedano tagliato a listarelle e la metà dei petti di pollo; condite con l'olio e il prezzemolo tritato.

Servite il riso al centro di ciascun piatto, adagiatevi sopra il rimanente petto di pollo scaloppato e terminate con un filo d'olio extravergine.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO IN AGRODOLCE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr: 280
Pecorino Sardo stagionato gr: 100
Prosciutto cotto gr: 90 (in una fetta unica)
Buccia di cedro gr: 80
Mandorle a lamelle gr: 50
Curry gr: 1
Arancia n. 1
Limone n. 1
Olio extravergine q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate il riso in acqua salata e, a cottura ultimata, raffreddatelo.
Pelate l'arancia ed il limone evitando la parte bianca, tagliate le bucce ottenute a listarelle e poi sbollentatele in acqua bollente e tenete da parte; tagliate gli agrumi e la buccia di cedro, il formaggio ed il prosciutto cotto a cubetti, unite il tutto al riso, condite con olio extravergine. Spolverate con il curry e le mandorle a lamelle. Servite nei piatti e guarnite con le listarelle di arancia, limone e il pecorino a scaglie.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO CON BOTTARGA E RICOTTA SALATA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Tondo Balilla gr. 300
Pomodori ramati gr. 200
Fagioli canellini secchi gr. 100
Valeriana gr. 100
Brodo vegetale lt. 1
Ricotta salata gr. 50 (a scaglie)
Bottarga di tonno gr. 40
Maggiorana q.b.
Arancia n. 1
Aceto Balsamico q.b.
Alloro n. 1 foglia
Salvia n. 3 foglie
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete a bagno in acqua fredda i fagioli per 8 ore. Cuocete il riso nel brodo vegetale per 15 minuti circa, colatelo, raffreddatelo e unitegli l'olio extravergine d'oliva.

A parte cuocete i fagioli in acqua salata; a fine cottura lasciateli raffreddare nella loro acqua, colateli e aggiungeteli al riso.

Tagliate i pomodori a filetti dopo averli pelati e privati dei semi.

Condite il riso con una salsa fatta con un'emulsione di olio e succo d'arancia; disponete nel centro del piatto la valeriana condita con olio, aceto balsamico, sale e pepe; aggiungete il riso nel centro, la bottarga di tonno tagliata a lamelle sottili e i pomodori a piccoli spicchi.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆

riso
facile



INSALATA DI RISO E CEREALI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr. 180
Pomodori maturi gr. 200
Orzo gr. 100
Farro gr. 100
Carote gr. 50
Cipolla gr. 50
Sedano gr. 50
Timo gr. 5
Prezzemolo gr. 2
Maggiorana gr. 5
Punte di ortiche gr. 20
Olio extravergine d'oliva q.b.
Aceto Balsamico q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete a bagno per una notte il farro e l'orzo in due contenitori.

Cuocete in acqua bollente salata il riso per 15 minuti circa.

A parte cuocete il farro e l'orzo (separatamente) ciascuno per il tempo necessario, in acqua bollente aromatizzata dalla carota, il sedano e la cipolla. A cottura ultimata, colate e raffreddate. Unite il tutto in una insalatiera ed aggiungetevi un trito di timo, maggiorana, prezzemolo e le punte delle ortiche che avrete precedentemente sbollentato. Lasciate insaporire per almeno 20 minuti. Condite con un'emulsione fatta con aceto balsamico e olio, aggiustate di sale e di pepe. Aggiungete i pomodori (privati della buccia e dei semi) tagliati a cubetti.

Servite in un piatto e decorate con le bucce dei pomodori essiccate in forno.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO ALLA TREVIGIANA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 200

Asiago gr: 200

Grana Padano gr: 50

Radicchio di Treviso gr: 150

Olio extravergine d'oliva gr: 50

Succo di un limone

Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in abbondante acqua salata per 16 minuti circa, colatelo e raffreddatelo rapidamente. Lavate e tagliate a listarelle il radicchio. Tagliate a cubetti l'Asiago e a scaglie il Grana Padano.

Aggiungete il tutto al riso e condite con l'olio, il succo del limone, il sale e il pepe. Servite in un piatto su foglie di radicchio.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆

riso
facile



INSALATA DI RISO CON CARCIOFI E PINOLI TOSTATI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Carnaroli gr. 280
Carciofi n. 3
Prosciutto crudo gr. 150
Pinoli gr. 100
Aglio n. 1 spicchio
Pecorino stagionato gr. 100
Vino bianco q.b.
Timo n. 1 rametto
Maggiorana n. 1 rametto
Scalognò gr. 40
Rosmarino n. 1 rametto
Salvia n. 4 foglie
Peperoncino n. 1
Brodo di carne lt. 1
Succo di un limone
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate tostare il riso con l'olio e un mazzetto di gusti (timo, maggiorana, rosmarino, salvia) legati con filo da cucina; bagnate con il vino, fatelo evaporare, aggiungete il brodo bollente e il peperoncino lasciato intero. Fate cuocere in forno a 180° per 16 minuti e fate raffreddare velocemente. Tagliate a listarelle lo scalognò e fatelo rosolare in una padella con olio e aglio in camicia, unite i carciofi tagliati a piccoli spicchi. Fate cuocere per pochi minuti in modo che i carciofi restino croccanti. Togliete il peperoncino dal riso e l'aglio dai carciofi. Tagliate a listarelle il prosciutto crudo e unitelo al riso con i carciofi e condite con l'olio extravergine ed il succo di limone. Adagiate l'insalata di riso all'interno di un piatto e cospargete con i pinoli precedentemente tostati in forno e scaglie di pecorino stagionato.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO ALLA PUGLIESE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 280
Pomodori secchi gr: 100
Uova di quaglia n. 12
Bocconcini di mozzarella gr: 100
Burro gr: 100
Rucola gr: 50
Basilico gr: 20
Fette di pan carré n. 3
Valeriana gr: 50
Origano q.b.
Olio extravergine d'oliva gr: 80
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti circa, colatelo e raffreddatelo. Tagliate i pomodori secchi a quadretti. Tagliate i bocconcini di mozzarella in piccoli spicchi e la rucola semplicemente spezzettata. Unite il tutto al riso e aggiungete la valeriana lavata, l'origano e il basilico spezzettato. Condite con l'olio, aggiustate di sale e pepe. Fate dorare le fette di pan carré nel burro, tagliatele in 4 pezzi e disponetele a cornice nel piatto in cui avrete riposto l'insalata di riso. In ultimo cuocete le uova di quaglia in un padellino con del burro e adagiatele sopra il pan carré (3 per piatto). Servite immediatamente.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO AI DUE SEDANI CON SALSA ALLA SENAPE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 240

Mela delizia gr: 100

Fontina gr: 100

Maionese gr: 100

Sedano fresco gr: 100

Sedano rapa gr: 100

Indivia gr: 50

Panna fresca gr: 50

Gherigli di noce gr: 40

Senape in grani gr: 20

Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti circa, colatelo e raffreddatelo rapidamente.

Pulite e tagliate a listarelle i due sedani; nello stesso modo (ma a listarelle leggermente più spesse) tagliate le mele, la fontina e l'indivia tenendo da parte alcune foglie intere per la decorazione.

Unite tutti gli ingredienti al riso ed aggiungetevi i gherigli di noce tritati.

Preparate una salsa con la maionese, la panna, la senape, il sale e il pepe; condite l'insalata di riso.

Disponete le foglie d'indivia a corona su di un piatto e ponete al centro l'insalata di riso. Finite aggiungendo una spolverata di gherigli di noce tritati.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO ALLA RAGUSANA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 200
Capperi gr: 20
Olive verdi gr: 150
Acciughe salate gr: 15
Prosciutto cotto gr: 100
Pomodori Pachino gr: 150
Ricotta salata gr: 200
Olio extravergine d'oliva q.b
Sale e pepe q.b
Succo di 1/2 limone
Uova sode n. 2
Prezzemolo q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate il riso in acqua salata, scolatelo e raffreddatelo velocemente.
Lavate, diliscate e tritate le acciughe, i capperi e le olive; mettete il tutto in un frullatore con le uova sode, limone, sale, pepe. Frullate aggiungendo poco alla volta olio extravergine fino ad ottenere una salsina piuttosto fluida; lasciate a riposo per 15 minuti. Tagliate il prosciutto cotto e la ricotta salata a cubettini, unite il riso bollito e condite con la salsa ottenuta.
Decorate con pomodoro tagliato a spicchi e foglioline di prezzemolo fresco.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO CON PROSCIUTTO AFFUMICATO E SOTTACETI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr: 250
Prosciutto cotto affumicato gr: 250 (fetta unica)
Rucola gr: 200
Carciofini sott'olio gr: 100
Cipolline sott'aceto gr: 100
Olive verdi denocciolate gr: 100
Cetriolini sott'aceto gr: 100
Sedano rapa gr: 100
Funghi sott'olio gr: 100
Erba cipollina gr: 5
Capperi sotto sale gr: 10
Aceto di vino bianco q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Aceto Balsamico q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate cuocere il riso in acqua salata, per 16 minuti; a cottura ultimata fatelo raffreddare velocemente.
Tagliate il sedano rapa a julienne molto sottile. Conditelo con sale e aceto bianco e fatelo marinare per 15 minuti circa.
Tagliate il prosciutto a quadretti, risciacquate abbondantemente i capperi in acqua fredda. Tritate l'erba cipollina e tagliate a quadretti tutti i sott'olio e sott'aceti, miscelateli con il riso bollito, condite con olio extravergine, lavate la rucola, insaporite con aceto balsamico, olio extravergine, sale e pepe.
Fate un letto con quest'ultima adagiandovi l'insalata di riso.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO E VERDURINE CROCCANTI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 280
Zucchine trombetta gr: 150
Carote gr: 150
Cavolfiore gr: 150
Piselli freschi gr: 100
Cipollotti gr: 100
Taccole gr: 50
Aglio n. 1 spicchio
Prezzemolo q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Succo di 1/2 limone
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate le zucchine, le carote e i cipollotti in striscioline. Dividete il cavolfiore a piccole rosette, lessate tutte le verdure separatamente; una volta cotte, colatele e tenetele da parte; unitele al riso precedentemente lessato e fatto raffreddare. Condite con un'emulsione fatta con il succo di limone e l'olio extravergine d'oliva profumato con l'aglio e aggiustate di sale e pepe. Spolverate con il prezzemolo tritato, lasciando alcune foglie per la presentazione.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆

riso
facile



INSALATA DI RISO ALLO ZAFFERANO CON ZUCCA E ASPARAGI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Carnaroli gr. 320
Zucca gr. 200
Asparagi gr. 200
Brodo vegetale gr. 300
Olive taggiasche gr. 250
Olio extravergine d'oliva gr. 80
Cipollotto gr. 5
Zafferano gr. 1,5 (1 bustina)
Aceto di vino rosso cl. 1
Scalognò n. 1
Pomodori grappolo n. 1
Timo q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete gli asparagi pelati in acqua leggermente salata, scolateli mantenendo l'acqua di cottura. Fate riprendere il bollore e cuo-

cete il riso per 12 minuti, unite lo zafferano e ultimate la cottura per altri 5 minuti; raffreddate velocemente.

Appassite in una padella lo scalognò tritato con olio extravergine, unite la zucca tagliata a dadini e il timo tritato. Fate cuocere a fiamma moderata bagnando con brodo vegetale, se necessario. A cottura ultimata unite le olive taggiasche tritate grossolanamente. Tagliate a bastoncini gli asparagi conservando le punte che terrete per guarnizione. Incorporate le verdure al riso, condite con olio extravergine e aceto di vino rosso e aggiustate di sale e pepe. Preparate dei cubetti di pomodoro, sbucciandoli e privandoli dei semi, unite il cipollotto tagliato a listarelle e il tutto all'insalata di riso.

Servite guarnendo con le punte d'asparagi.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO DELICATA CON GAMBERI DI FIUME



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr: 200
Gamberi di fiume gr: 600
Zucchini gr: 300
Fave gr: 200
Fagiolini gr: 200
Vino bianco gr: 100
Sedano verde gr: 100
Piselli gr: 40
Prezzemolo tritato gr: 10
Alloro n. 1 foglia
Aglio n. 1 spicchio
Timo q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in acqua bollente e salata insieme ai piselli; a cottura ultimata raffreddatelo rapidamente.

Fate bollire in acqua salata i fagiolini e le zucchine, raffreddateli e tagliateli alla lunghezza di un centimetro. Sbollentate le fave e raffreddatele in acqua fredda, eliminate la pellicina.

In una padella antiaderente con poco olio fate imbiondire lo spicchio d'aglio e la foglia di alloro tritati finemente, unite i gamberi sgusciati, fate rosolare per 5 minuti a fuoco vivace, bagnate con il vino bianco e lasciate evaporare; condite con sale e pepe. Prendete il sedano, tagliatelo in listarelle e unite gli ingredienti freddi e il riso. Condite con olio e limone, spolverizzate con timo e prezzemolo tritato e guarnite con qualche gambero lasciato intero.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO ALLE MELE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 280
Mele Delizia rosse n. 3
Brodo vegetale gr: 500
Panna da cucina gr: 150
Burro gr: 50
Grana Padano gr: 40
Spumante gr: 40
Senape gr: 5
Limone n. 1
Worcester Sauce q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate lessare il riso nel brodo vegetale per 15 minuti e fatelo raffreddare rapidamente. In una padella fate fondere il burro ed unite le mele tagliate a cubetti; fatele appassire, sfumate con lo spumante e unite al riso freddo. In un'insalatiera mettetelo il succo di limone, la panna, il Worcester, la senape, il sale e il pepe ed emulsionate il tutto; condite l'insalata di riso e servite su un letto di mele tagliate a bastoncini con il Grana Padano a cubetti.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO CAPRICCIOSA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr. 280
Prosciutto cotto gr. 100
Peperoni arrostiti a filetti gr. 100
Fontina gr. 100
Carciofini sott'olio gr. 60
Funghi sott'olio gr. 60
Olio extravergine d'oliva gr. 50
Prezzemolo tritato gr. 10
Tuorli d'uovo sodi n. 2
Succo di un limone
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti, raffreddatelo rapidamente, sgranatelo con olio extravergine e unitegli i peperoni, i carciofini, i funghi tagliati a spicchi, la fontina, il prosciutto cotto tagliati a dadini ed il prezzemolo tritato. Condite con olio e limone, sale e pepe. Disponete sul piatto di portata e cospargete l'insalata di riso con i tuorli d'uovo passati al setaccio.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO VENERE DEI COLLI DI LUNI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Venere gr. 300
Code di gambero gr. 400
Fagiolini gr. 200
Fagioli cannellini gr. 150
Peperone rosso gr. 150
Basilico gr. 100
Olio extravergine d'oliva gr. 80
Vino bianco gr. 40
Aglio n. 1 spicchio
Limone q.b.
Erba cipollina q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate i fagioli cannellini dopo averli messi a bagno per almeno 8 ore; cuocete in acqua salata i fagiolini tagliati piccoli e il peperone tagliato a dadini separatamente.

Cuocete il riso per 25 minuti, fatelo raffreddare a temperatura ambiente e condite con olio extravergine; unite le verdure. Riempite degli stampini unti d'olio, pressate bene, fate riposare per alcuni minuti nel frigorifero.

Nel frattempo sgusciate i gamberi, fateli cuocere in una padella con olio e lo spicchio d'aglio, rosolateli molto bene, bagnate con vino bianco e lasciate evaporare con qualche goccia di limone.

Frullate le foglie di basilico con olio extravergine.

Sfornate il riso, unite i gamberi, condite con il "pesto" leggero e l'erba cipollina tritata.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO CON MELE, NOCI E ASIAGO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr. 300

Asiago gr. 100

Olio extravergine d'oliva gr. 80

Mele renette gr. 80

Prosciutto crudo gr. 50

Gherigli di noce gr. 30

Succo di un limone

Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in abbondante acqua salata, scolatelo molto al dente e raffreddatelo velocemente. Tagliate il prosciutto in listarelle, le mele e l'Asiago a cubetti; unite il tutto al riso, in un'insalatiera, con dei gherigli di noci. Preparate una citronette con limone, l'olio, il sale e il pepe e condite all'ultimo momento mescolando con cura. Decorate a piacere e servite.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆

riso
facile



AVOCADO RIPIENO DI RISO, MOZZARELLA E FUNGHI SOTT'OLIO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Integrale gr. 250
Mozzarella di bufala gr. 300
Funghi sott'olio gr. 200
Pomodori n. 4
Avocado n. 2
Basilico gr. 5
Origano q.b.
Menta q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in abbondante acqua salata, scolatelo e lasciatelo raffreddare.
Pelate l'avocado e tagliatelo a cubetti; fate la stessa cosa con la mozzarella e i funghi sgocciolati dall'olio ed unite il tutto al riso. Sbollentate i pomodori, pelateli ed eliminate i semi.
Preparate una salsa frullando la polpa dei pomodori con il basilico, origano, olio, sale e pepe.
Servite su piatti adagiando la salsa nel fondo; guarnite con foglie di menta tagliuzzata e ponete l'avocado ripieno nel centro. Decorate con spicchi di pomodoro e foglioline di menta.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INVOLTINI DI PROSCIUTTO, FICHI E RISO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr. 300
Prosciutto crudo a fette sottili gr. 120
Fichi n. 4
Insalate miste gr. 100
Timo gr. 15
Basilico n. 10 foglie
Aceto Balsamico q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate bollire il riso in acqua salata per 15 minuti e raffreddatelo rapidamente. Tritate le erbe, unitele al riso e condite con olio extravergine. Stendete le fette di prosciutto crudo su un piano di lavoro e mettete il riso, con all'interno uno spicchio di fico pelato.

Arrotolate il prosciutto formando degli involtini e sistemati su una misticina d'insalate adagiata su un piatto.

Preparate una salsina emulsionando l'olio con l'aceto balsamico, il sale e il pepe; condite e guarnite il piatto.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆

riso
facile



POMODORI RIPIENI DI RISO E MELANZANE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr. 200
Acciughe salate n. 2
Melanzane gr. 150
Pomodori tondi maturi n. 4
Prezzemolo q.b.
Aglione. 1 spicchio
Succo di limone gr. 10
Olio extravergine d'oliva gr. 30

Per il salmoriglio

Origano gr. 20
Pomodori gr. 40
Menta fresca o Finocchietto gr. 4
Aglione. 1 spicchio
Acqua q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Sbollentate i pomodori, pelateli e tagliate la parte superiore, cioè la calotta, mettendola da parte e svuotateli dai semi. Cuocete il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti circa. Tagliate le melanzane a cubetti e cuocetele in olio extravergine. Sgocciolatele bene dall'olio e aggiungetele al riso. Tritate le acciughe (dopo averle disalate sotto l'acqua fredda) con l'aglio ed il prezzemolo e fate amalgamare con olio extravergine. Condite con quest'ultimo il riso e farcite i pomodori; mettete in forno a 180° per 12 minuti.

Per il salmoriglio

Unite tutti gli ingredienti e sbattete con uno frustino fino ad ottenere una salsa liscia ed omogenea. Stendete la salsa sul piatto ed adagiatevi sopra i pomodori farciti.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆



INSALATA DI RISO TROPICALE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Carnaroli gr. 250
Brodo vegetale gr. 250
Ananas gr. 200
Spinacini gr. 200
Gamberi grandi n. 12
Avocado n. 2 - Arance n. 2
Sedano gr. 40 - Carote gr. 40
Cipolle gr. 30
Vino bianco gr. 15
Uvetta gr. 10
Olio extravergine d'oliva q.b.
Timo q.b. - Erba cipollina q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate rosolare in un tegame con olio 2/3 delle verdure (sedano, carota e cipolla), tagliate a quadretti con il timo; unite il riso e fatelo tostare. Bagnate con il vino bianco,

fatelo evaporare, unite il brodo caldo e fate cuocere in forno per 18 minuti a 180°. Fate cuocere i gamberi sgusciati per circa 5 minuti nell'acqua che avrete fatto bollire con le rimanenti verdure. Tagliate l'ananas a rombi, fatelo marinare con il succo di un'arancia insieme all'uvetta per 10 minuti e incorporate la frutta al riso tenendo da parte il liquido.

Mettete un po' d'olio in un tegame, unite gli spinaci in foglie e fateli cuocere per 5 minuti rigirandoli continuamente. Per la composizione del piatto mettete al centro gli spinaci, il riso con l'ananas e l'uvetta; fate un'emulsione con il succo della marinatura, olio extravergine, sale e pepe e condite il tutto; alla fine decorate con i gamberi, l'avocado a ventaglio, l'erba cipollina tritata e qualche goccia di olio.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

**riso
facile**



INSALATA DI RISO DI CAPODANNO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 200
Fagioli cannellini gr: 200
Gamberi n. 20
Lenticchie rosse gr: 50
Sedano gr: 40
Carote gr: 40
Porri gr: 40
Brodo vegetale lt. 1,5
Prezzemolo riccio gr: 20
Alloro n. 2 foglie
Melograno n. 1
Aceto bianco q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti circa, colatelo e raffreddatelo. Separatamente mettete a bagno in acqua fredda per cinque ore le lenticchie e i fagioli cannellini. A parte preparate un trito con la metà del porro, la carota, il sedano; soffriggetelo con poco olio e unite le lenticchie; fate cuocere lentamente aggiungendo una foglia d'alloro e di tanto in tanto il brodo mantenendo sempre morbido. A cottura ultimata lasciate raffreddare. Mettete i fagioli a cuocere nel restante brodo con l'aggiunta delle verdure, la foglia di alloro e qualche cucchiaino d'olio. Sgusciate i gamberi, privateli del filamento nero e cuoceteli per pochi minuti in acqua acidula bollente. Unite tutti gli ingredienti al riso, condite con l'olio, aceto, sale, pepe, terminate aggiungendo i chicchi di melograno e decorate col prezzemolo riccio.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆



INSALATA DI RISO CON CONIGLIO E AGRUMI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 280
Filetto di coniglio gr: 300
Arance n. 2
Pompelmo rosa n. 1
Sedano gr: 40
Cipolla gr: 40
Carota gr: 40
Pepe rosa gr: 10
Prezzemolo gr: 5
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti circa, colatelo e raffreddatelo. In una padella con l'olio rosolate il filetto di coniglio con l'aggiunta del sedano, della carota e della cipolla per circa 10 minuti. A cottura ultimata lasciate raffreddare il coniglio, sgrondatelo bene e tagliatelo in piccoli tocchi.

Tagliate gli agrumi pelati a cubetti; unite il tutto al riso e condite con l'olio, il pepe rosa, il prezzemolo tritato, sale e pepe se necessario.

Servite su una coppetta di arancia o pompelmo che avrete ottenuto scavando i frutti conservando intatta metà della buccia.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

riso
facile



INSALATA DI RISO CON POLPO E VERDURINE DELL'ORTO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr. 250
Polpo kg. 1
Cipolla gr. 60 - Carote gr. 40
Sedano gr. 40 - Piselli gr. 120
Rosmarino n. 1 rametto
Salvia n. 2 foglie
Brodo gr. 500
Vino bianco gr. 120
Prezzemolo q.b.
Aglio n. 1 spicchio
Peperoncino q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Tagliate le verdure a dadini, rosolatele in una padella con dell'olio, unite il riso. Fatelo tostare, bagnate con vino bianco, fate eva-

porare, aggiungete i piselli; trasferite il tutto in una teglia da forno, coprite con il brodo caldo, fate cuocere in forno preriscaldato a 180° fino al completo assorbimento del liquido. Tirate fuori e raffreddatelo velocemente. Conditelo con olio, sale, pepe e peperoncino tritato. Prendete il polpo, lavatelo, fatelo cuocere partendo da acqua fredda non salata per circa 40 minuti. Fatelo raffreddare nel liquido di cottura, tagliatelo a medaglioni sottili. In una padella antiaderente, riscaldate un po' d'olio, unite il rosmarino, la salvia e lo spicchio d'aglio; aggiungete il polpo e cuocete il tutto a fiamma vivace per 5 minuti. Prendete un piatto, mettetevi nel centro il riso e adagiatevi il polpo; condite il tutto con olio extravergine e una spolverata di prezzemolo fresco tritato.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆



INSALATA DI RISO E PATATE ALLA CARLOFORTINA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 240
Patate lesse a cubetti gr: 200
Salsa di pomodoro gr: 100
Sgombro sott'olio sgocciolato gr: 200
Olio extravergine d'oliva gr: 100
Basilico gr: 80
Pinoli gr: 40
Cipolla gr: 50
Prezzemolo tritato n. 1 cucchiaino
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Mettete il riso a lessare in abbondante acqua salata. Preparate in una padella il condimento, facendo soffriggere la cipolla in gr. 50 di olio extravergine, aggiungete lo sgombro sbriciolato e fate cuocere per pochi minuti con la salsa di pomodoro. Fuori dal fuoco aggiungete il pesto ottenuto frullando l'olio con il basilico ed i pinoli e mescolate bene. Fate cuocere le patate, tagliatele a cubetti e conditele con il prezzemolo, l'olio e il sale.
Scolate il riso, mettetelo in un piatto, velatelo con la salsa dello sgombro ancora calda e guarnite il piatto con le patate condite.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

riso
facile



INSALATA DI RISO ALLA TIROLESE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Vialone nano gr: 240
Speck Tirolese gr: 200
Grana Padano gr: 100
Mela verde n. 2
Burro gr: 100
Olio extravergine d'oliva gr: 40
Vino bianco gr: 40
Cipolla gr: 30
Pane di segale n. 1 fetta
Brodo vegetale lt. 0,5
Succo di limone q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

In un tegame fate imbiondire la cipolla tritata nell'olio, fate tostare il riso, sfumate con il vino bianco, coprite col brodo e fate cuocere in forno a 180° per 15 minuti.

Allargate il riso in una teglia e raffreddatelo rapidamente.

Tagliate lo speck in listarelle.

Pelate e tagliate le mele in listarelle (conservate le bucce in acqua e limone) e irrorate con succo di limone. Unite al riso le mele, le scaglie di Grana Padano, lo speck ed il pane tagliato in cubetti e tostato nel burro.

Mescolate delicatamente il tutto e condite con il burro fuso a calore moderato. Decorate con le bucce di mela fatte appassire in forno.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆



INSALATA DI RISO AL TARTUFO NERO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Vialone nano gr: 240
Fegatini di pollo gr: 300
Olio extravergine d'oliva gr: 80
Brodo di carne lt. 0,5
Cipolla gr: 60
Tartufo nero gr: 50
Burro gr 50
Marsala secco gr: 50
Vino bianco secco gr: 40
Rosmarino gr: 20
Pan carré n. 4 fette
Bacche di ginepro n. 3
Sale fino q.b.

PROCEDIMENTO

Tritate finemente la cipolla; a parte tritate le foglie del rosmarino. In un tegame basso imbiondite con gr. 40 di olio la metà della cipolla con il rosmarino e le bacche di ginepro; aggiungete i fegatini tagliati grossolanamente, fateli rinvenire a fuoco vivace, sfumate con il Marsala e fate ridurre bene; lasciate cuocere fino ad ottenere una salsa. Utilizzando un altro tegame, imbiondite in olio la restante cipolla, fate tostare il riso e sfumatelo con il vino bianco. Coprite con il brodo e lasciate cuocere in forno per circa 15 minuti a 180°. A cottura ultimata lasciate sciogliere il burro nel riso mescolando accuratamente ed allargatelo in una teglia per raffreddarlo rapidamente.

Tostate in forno a 180° le fette di pan carré. Procedete alla realizzazione del piatto preparando le fette di pane con la salsa di fegatini; vicino il riso tiepido; guarnite con lamelle di tartufo nero.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

riso
facile



INSALATA DI RISO CONTADINA CON CIALDA DI GRANA PADANO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Carnaroli gr. 280
Zucca gr. 250
Grana Padano grattugiato gr. 200
Vino bianco secco gr. 200
Fave gr. 100
Finocchio fresco n. 1
Scalognò n. 1
Maggiorana gr. 3
Acciughe salate n. 1
Limone n. 1
Brodo vegetale lt. 1
Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Affettate lo scalognò, fatelo rosolare in una teglia con poco olio, unite il riso e lasciatelo tostare, bagnate poi con il vino bianco; una volta evaporato copritelo con il brodo

bollente e continuate la cottura in forno a 170° per 15 minuti circa.

Appassite la zucca in forno tagliata a cubetti. Fate sbollentare le fave. Fate fondere l'acciuga lavata e diliscata all'interno di una padella con dell'olio extravergine, unite il finocchio tagliato a cubetti, fatelo appassire per 5 minuti. Una volta freddo unitelo al riso.

Prendete una padella antiaderente, fatela scaldare, mettete all'interno uno strato sottile di Grana Padano grattugiato e fatelo cuocere in forno rigirandolo su se stesso, togliete, capovolgete la cialda sopra il fondo di un bicchiere e fatelo raffreddare. Condite il riso con olio e limone, aggiustate di sale e pepe; unite la maggiorana tritata, la zucca e le fave pelate.

Servite il riso dentro le cialde e irrorate con olio extravergine.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

**riso
facile**



INSALATA DI RISO CON VERDURE E PESTO LIGURE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 200
Pomodoro gr: 150
Zucchine gr: 120
Melanzane gr: 100
Cipollotti gr: 100
Carota gr: 80
Fave sgusciate gr: 80

Per il pesto

Basilico gr: 100
Pinoli gr: 15
Grana Padano grattugiato gr: 20
Aglio n. 1 spicchio
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Preparate le zucchine, le carote, le fave, le melanzane e i cipollotti tagliati a quadretti e cuoceteli in una padella separatamente con olio extravergine d'oliva, sale e pepe; sbollentate le fave e i pomodori, privati della pelle e dei semi e tagliati a quadretti.

Cuocete il riso in acqua salata per 15 minuti circa, raffreddatelo e unitevi tutte le verdure.

Per il pesto

Unite tutti gli ingredienti e frullateli con l'olio fino ad ottenere una salsa liscia ed omogenea.

Condite l'insalata di riso con la salsa ottenuta e servite.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆



INSALATA DI RISO ALLE TRE CARNI



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr: 250
Petto di pollo gr: 50
Filetto di vitello gr: 50
Filetto di maiale gr: 50
Peperoni gialli gr: 50
Zucchini gr: 50
Cetriolini gr: 50
Olive liguri gr: 20
Carciofini sott'olio gr: 30
Brandy gr: 20
Marsala gr: 20
Olio extravergine d'oliva gr: 10
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate in abbondante acqua salata il riso, scolatelo molto al dente e raffreddatelo velocemente. Rosolate in una padella il filetto di vitello, fiammeggiate col brandy, salate e portate a cottura a fuoco lento. Rosolate il filetto di maiale in una padella a fuoco vivo, fiammeggiate col Marsala, salate e portate a cottura a fuoco lento. Tagliate la metà dei due filetti in cubetti e la restante parte in piccole fette. Fate bollire il petto di pollo e tagliatelo a cubetti, avendo cura di mantenere intera qualche fetta. Tagliate a fette gli zucchini e a falde i peperoni, grigliateli e successivamente tagliateli a listarelle. Unite in una insalatiera tutti gli ingredienti freddi con il riso; condite con olio, aggiustate di sale e pepe e servite adagiando vicino al riso le fettine intere delle tre carni.

DIFFICOLTÀ ♦♦♦♦



INVOLTINI DI RISO IN FOGLIA DI VERZA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr. 250
Salsiccia fresca gr. 200
Grana Padano grattugiato gr. 100
Fontina della Valle d'Aosta gr. 100
Burro gr. 50
Olio extravergine d'oliva gr. 50
Cipolla tritata gr. 30
Brodo di carne ml. 350
Vino bianco ml. 100
Foglie di verza grandi n. 4
Rosmarino n. 1 rametto
Aglio n. 1 spicchio
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate rosolare in poco burro e olio, l'aglio e il rosmarino. Togliete non appena comincia a friggere forte e aggiungete la cipolla tritata, fate imbiondire e aggiungete la salsiccia senza budello. Bagnate con metà del vino bianco e portate a cottura con fuoco moderato. Tostate il riso in una pentola con poco olio, quindi sfumate con il rimanente vino bianco; continuate la cottura aggiungendo poco per volta il brodo caldo. Quando la cottura sarà al dente spegnete il fuoco e aggiungete la fontina a cubetti amalgamando il tutto.

Lessate e raffreddate le foglie della verza, asciugatele, farcitele con il riso e disponetele su una teglia unta d'olio. Spolverate di Grana Padano e qualche fiocco di burro, quindi gratinate in forno per 10 minuti a 180°; servite sia caldo che freddo.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆



INVOLTINI DI RISO RIPIENI AL TONNO AFFUMICATO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr. 250
Tonno affumicato gr. 300
Cipolla rossa di Tropea gr. 100
Cerfoglio gr. 5
Aglio n. 1 spicchio
Prezzemolo tritato gr. 5
Dragoncello tritato gr. 5
Finocchio selvatico fresco gr. 5
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Cuocete il riso in abbondante acqua, lasciatelo raffreddare e condite con il trito di dragoncello, cerfoglio, finocchio selvatico; aggiungete l'olio, il sale e il pepe quanto basta.

Tagliate il tonno a fette sottilissime, farcitele con il composto del riso e arrotolatele. Chiudete gli involtini con cura e rifilatene le estremità per ottenere dei cilindri regolari. Preparate una salsa con olio, cerfoglio, dragoncello, uno spicchio di aglio e pepe ben emulsionati tra loro con il succo del limone.

Versate la salsa a velare il fondo del piatto e adagiatevi gli involtini.

Completate il piatto con listarelle finissime di cipolla fresca di Tropea, un filo d'olio extravergine e il prezzemolo tritato.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

**riso
facile**



PATATE RIPIENE DI RISO E UOVO IN CAMICIA AL POMODORO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 200
Patate medie n. 2 da gr: 150 caduna
Uova n. 4
Pomodori maturi n. 2
Fave pulite gr: 80
Dragoncello n.1 rametto
Aceto di vino bianco gr: 15
Concentrato di pomodoro gr: 10
Sale e pepe q.b.
Aceto Balsamico q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.

PROCEDIMENTO

Fate bollire il riso in acqua salata, colatelo e raffreddatelo.
Cuocete le patate ben lavate con la pelle in acqua salata.
In un altro tegame portate a 95° i 3 litri d'acqua con aggiunta dell'aceto bianco, sale ed il concentrato di pomodoro; aprite a una a una le uova e cucinatole senza guscio. Sollevaltele dall'acqua con una schiumarola ed adagiatele delicatamente su un canovaccio. Aprite le patate in due e svuotatele sino ad ottenere 4 bauletti; schiacciate la polpa e aggiungetela al riso, condite con il dragoncello tritato, le fave sguosciate cotte in acqua, i pomodori senza pelle e semi tagliati a quadretti e l'olio. Farcite con l'insalata di riso i bauletti, adagiate sopra le uova in camicia.
Guarnite con gocce di aceto balsamico e olio.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆



PEPERONI RIPIENI DI RISO CON SALSA ALL'ACCIUGA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr: 200
Peperoni grossi dolci n. 2
Emmenthal gr: 100
Prosciutto cotto gr: 100
Filetti di acciuga sotto sale n. 8
Burro gr: 20
Prezzemolo gr: 5
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale q.b.

PROCEDIMENTO

Scottate i peperoni in forno, ungendoli con poco olio, per circa 10 minuti a 230°. Toglieteli dal forno e privateli della pellicina; divideteli in 4 parti e svuotateli dei semi. Lessate il riso al dente, scolatelo, mettetelo in una ciotola, conditelo con olio, sale e pepe, quindi aggiungete l'Emmenthal e il prosciutto cotto tagliati a dadini, il prezzemolo tritato e distribuitelo nei 4 mezzi peperoni.

In un tegame da forno imburrrato adagiate i peperoni farciti di riso e passate in forno a 180° per 10 minuti. Stemperate con l'olio i filetti di acciuga diliscati e passate tutto al setaccio; irrorate i peperoni e servite. Si possono servire sia caldi che freddi.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆



INSALATA DI RISO CON FAVETTE VERDI E FRUTTI DI MARE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 240
Scampi n. 4
Gamberi gr: 200
Calamaretti gr: 200
Seppioline gr: 150
Favette verdi gr: 120
Prezzemolo gr: 15
Aglio n. 2 spicchi
Alloro n. 2 foglie
Rosmarino n. 1 rametto
Timo n. 1 rametto
Succo di limone n. 1
Aceto di vino bianco q.b.
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate bollire il riso in acqua salata per 16 minuti, colatelo e fatelo raffreddare. Sgusciate i gamberi e sbollentateli per 3 minuti in acqua salata ed acidulata e gli spicchi d'aglio; fateli raffreddare. In una padella antiaderente fate imbiondire l'aglio schiacciato lasciandolo in camicia, unite i calamaretti e le seppioline, fate rosolare con le erbe lasciate intere, salate e pepate. Durante la cottura aggiungete gli scampi sgusciati e lasciate da parte. Nel frattempo, fate lessare le favette verdi, scolatele e privatele della pellicina. Condite il riso con tutti gli ingredienti ancora tiepidi, spolverate con prezzemolo tritato e irrorate con l'olio e il succo di limone.

DIFFICOLTÀ 

riso
facile



INSALATA DI RISO E CROSTACEI AL LIMONE VERDE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Roma gr: 280
Nero di seppia gr: 4
Calamaretti gr: 100
Cozze già pulite e sgusciate gr: 250
Gamberetti sgusciati gr: 200
Seppioline gr: 150
Scampi n. 4
Pomodorini Pachino gr: 100
Vino bianco secco gr: 20
Conchiglie Saint Jacques n. 4
Sale e pepe q.b.
Olio extravergine d'oliva gr: 30
Scalognò gr: 20
Timo gr: 15
Prezzemolo fresco gr: 20
Aglio n. 1 spicchio
Succo di un limone

PROCEDIMENTO

Lessate il riso in abbondante acqua calda salata con l'aggiunta del nero di seppia per 15 minuti, colatelo e raffreddatelo velocemente. Scaldate in una padella dell'olio e lasciate rosolare l'aglio e lo scalognò tritati, unitevi i calamaretti tagliati a cubetti e le seppioline, sfumate con il vino bianco e cuocete per pochi minuti; aggiungete i gamberetti, le cozze e gli scampi interi, lasciando terminare la cottura a fuoco lento con un coperchio per pochi minuti. Condite il riso al nero di seppia con il succo di limone, il sale, il timo ed il prezzemolo tritati. Adagiate il riso nelle conchiglie, aggiungete il pesce ancora tiepido e finite con pomodorini tagliati a cubetti ed un filo di olio extravergine.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

riso
facile



INSALATA DI RISO ALLA LIGURE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 240
Polpo fresco kg: 1
Patate gr: 200
Spinaci novelli gr: 150
Olive taggiasche gr: 100
Vino bianco gr: 80
Olio extravergine d'oliva gr: 50
Aglio n. 1 spicchio
Cipollotto n. 1
Prezzemolo q.b.
Basilico q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo al dente e raffreddatelo velocemente.

Fate cuocere il polpo per 45 minuti circa e lasciatelo raffreddare nella sua acqua; dopo di che tagliatelo a tocchetti.

Bollite le patate in acqua salata, pelatele e tagliatele a cubetti e aggiungetele al polpo con le olive, il cipollotto, l'aglio intero, il basilico spezzettato, gli spinaci e il prezzemolo tritato.

Unite il tutto al riso e condite con l'olio, il sale e il pepe.

Eliminate lo spicchio d'aglio, decorate a piacere e servite.

DIFFICOLTÀ 

**riso
facile**



INSALATA DI RISO ALLA MARENGO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Arborio gr: 240
Petto di pollo gr: 200
Gamberi di fiume n. 20
Pomodorini gr: 100
Burro gr: 50
Cognac gr: 40
Funghi sottolio gr: 250
Uova sode n. 2
Limone n. 1
Alloro n. 1 foglia
Olio extravergine d'oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate bollire il riso in abbondante acqua salata per 15 minuti, scolate e raffreddate velocemente.

In una padella fate fondere il burro e unite la foglia d'alloro ed i petti di pollo tagliati a listarelle sottili. Fate rosolare dolcemente, salate e sfumate con il cognac, lasciandolo infiammarsi. A parte, in poca acqua salata resa acidula con la metà del succo del limone, cuocete per pochi minuti i gamberi di fiume precedentemente sgusciati, scolateli e lasciateli raffreddare. Tagliate i pomodorini e le uova sode a spicchi. In una insalatiera unite al riso i pomodorini, le uova, i gamberi, il pollo e i funghi, avendo cura di tenere da parte alcuni spicchi di uovo, di pomodoro e due code di gamberi. Condite il tutto con l'olio, la restante metà del succo di limone ed il sale. Mettete l'insalata di riso al centro del piatto e decorate con i pomodorini, le uova a spicchi ed i gamberi.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆

**riso
facile**



RISO FREDDO DEL PESCATORE



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Riso Vialone gr. 300
Cozze kg. 1 - Vongole kg. 1
Gamberi media grandezza n. 8
Scampi media grandezza n. 8
Olio extravergine d'oliva gr. 150
Cipolla gr. 50
Olive taggiasche gr. 50 - Prezzemolo gr. 30
Peperoncino n. 1 - Succo di un limone
Peperone rosso cotto al forno n. 1
Aglio n. 1 spicchio - Brodo vegetale lt. 1/2
Vino bianco dl. 3 - Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Fate imbiondire la cipolla in gr. 30 d'olio, aggiungete il riso e fatelo tostare. Sfumate con dl. 1 di vino bianco, bagnate col brodo e fate cuocere per circa 10 minuti in forno, fino a quando il riso avrà assorbito il brodo. Allargate in una teglia e fatelo raffreddare.

In una padella larga fate soffriggere il peperoncino e l'aglio in gr. 20 d'olio, aggiungete le cozze ben pulite e le vongole spurgate. Bagnate col rimanente vino bianco e coprite con un coperchio. Appena tutti i gusci saranno aperti togliegate dal fuoco e sgusciate le cozze e le vongole. Filtrate il sugo di cottura con un canovaccio, quindi portatelo ad ebollizione. Sgusciate i gamberi e gli scampi, privandoli del filamento nero e tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Tuffateli nel sugo filtrato bollente e spegnete il fuoco. Quando sarà freddo sgocciolate gli scampi e i gamberi unendoli in un'insalatiera alle cozze, alle vongole, al riso, al peperone cotto per 10 minuti in forno a 180° pelato e tagliato a quadretti, alle olive e al prezzemolo tritato. Condite con il rimanente olio, il succo di limone e una parte del sugo di cottura; rimestate e servite guarnendo a piacere.

DIFFICOLTÀ ◆◆◆◆



IL RISO SCATENA LA FANTASIA

Proprio così: il riso può essere utilizzato per preparare un intero pranzo, dagli antipasti al dolce e tutto ciò grazie alla sua versatilità, perché il riso è un alimento leggero, nutriente, saporito e naturale, perché arriva sulle nostre tavole come nasce nei campi, senza alcuna trasformazione.

Per ottenere buoni risultati in cucina è però opportuno scegliere il riso più adatto ad ogni ricetta.

Il CHICCO TONDO (*Originario, Balilla, ecc.*) è ideale per preparare ottime minestre in brodo, timballi, dolci, crocchette, arancini, riso e latte.

Il CHICCO MEDIO: fanno parte della famiglia il *Vialone Nano*, che per le sue caratteristiche garantisce un'eccezionale tenuta di cottura, ideale per i risotti, il *Padano*, che ha un alto contenuto di amido che lo rende particolarmente indicato per la preparazione di riso in bianco o al sugo, sartù, supplì, contorni, il *Ribe*, a struttura compatta, da preferire nelle preparazioni d'insalate, piatti unici, riso all'onda.

Il CHICCO LUNGO A: comprende i tipi *Baldo, Roma, Sant'Andrea*, ma soprattutto *Arborio* e *Carnaroli*, i preferiti dagli chef. L'*Arborio* è perfetto per preparare stupendi risotti mantecati. Il *Carnaroli* ha una buona capacità di assorbimento ed un'eccellente tenuta di cottura. Sono quindi ideali per la preparazione di risotti raffinati.

Il CHICCO LUNGO B (*Thaibonnet*): è caratterizzato dalla sua forma lunga e stretta che lo rende adatto per la preparazione di un ottimo contorno.

Al riso lavorato o bianco che abitualmente consumiamo si aggiungono il *riso integrale*, con un maggiore contenuto in fibra e valori nutritivi più elevati, e il *riso pairboiled*.

Quest'ultimo è prodotto in tre tipi: *pairboiled a cottura rapida*, cuoce in 5 minuti, *pairboiled normale*, perfetto per le insalate di riso e *pairboiled integrale*, per chi ama la cucina macrobiotica. Il *pairboiled* ha una tenuta di cottura superiore a quella consueta dovuta alla lavorazione a cui è sottoposto. Scottato con il vapore e fatto asciugare su di un letto di aria calda, imprigiona in ogni chicco vitamine, fibre, sali minerali e sapore.

Ecco qualche regola generale per abbinare ad ogni tipo di riso il tempo di cottura più indicato:

12 minuti per il *chicco tondo*

13 minuti per il *chicco medio*

16/17 minuti per il *chicco lungo*

10/12 minuti per il *chicco pairboiled*





© COPIRIGHT 2003: ICIF
STAMPARE NEL MESE DI MARZO 2003
FICA SANTHIAESE (SANTHÌÀ - VC)



ZONE DI COLTIVAZIONE DEL RISO ITALIANO



Piazza Pio XI, 1 20123 Milano Tel. 02.88.55.111 Fax 02.86.55.03 - 02.86.13.72
www.enterisi.it e-mail: info@enterisi.it

