

Laurence e Gilles Laurendon

Riso!



Fotografie di Akiko Ida

Guido Tommasi Editore

Varietà

ESISTONO CIRCA 8000 VARIETÀ DI RISO NEL MONDO. Alcune si distinguono per il loro profumo, per il colore o per la forma del chicco, altre per i procedimenti di coltura o per i trattamenti dopo la raccolta.

I risi utilizzati nelle ricette di questo libro sono facilmente reperibili in commercio. Oggi si possono trovare risi precotti al vapore di buona qualità (perfetti per il microonde) e risi a cottura rapida. Nei paesi anglosassoni i risi precotti sono anche venduti in scatola.

Esiste una gran quantità di prodotti derivati dal riso come la pasta di riso, le gallette di riso soffiato o i fogli sottili che servono per preparare gli involtini primavera. Da non dimenticare le creme di riso, molto apprezzate nella cucina mediorientale, e le paste di riso mochi che, in Giappone, si utilizzano per realizzare torte sorprendenti. Troverete qualche ricetta nelle pagine di questo libro.

Riso a chicco lungo stufato

Dopo l'ammollo questo riso viene trattato al vapore ed essiccato. Contiene pochissimo amido, è facile e veloce da cucinare, non si incolla e conserva gran parte delle sue vitamine.

Riso basmati

Originaria dell'India e del Pakistan, questa profumata e pregiata varietà di riso è ideale per la preparazione di ricette indiane e orientali.

Riso thai

Con i suoi chicchi fini, lunghi e bianchi si può preparare un eccellente riso al naturale con un delicato profumo di gelsomino.

Riso giapponese

A chicchi tondi; ideale per la preparazione del sushi.

Riso semi-integrale

I suoi chicchi leggermente levigati, di colore bruno, conservano gran parte delle vitamine e richiedono un tempo di cottura più breve del riso integrale, quindi ha solo delle qualità!

Riso integrale

Di colore bruno, con i chicchi semplicemente sgusciati che conservano il germe, è molto ricco di vitamine e sali minerali. L'unico inconveniente è che richiede un tempo di cottura piuttosto lungo: minimo 45 minuti.



Riso per il risotto

I suoi chicchi larghi e ricchi di amido permettono di realizzare tutte le ricette di risotti.

In particolare il riso Arborio e quello Carnaroli assumono una consistenza fondente e cremosa. Ottimo per risotti è anche il Vialone nano.

Riso di Camargue

Questo riso francese, proveniente dalla Camargue, è squisito. È preferibile il riso rosso integrale, molto d'effetto e saporito.

Riso nero

Riso integrale di colore nero, si trova nei negozi specializzati. È così d'effetto che è un peccato buttarlo in pentola. Si cuoce come un riso da risotto.

Riso selvatico

I suoi chicchi bruni e duri dal delizioso gusto di nocciola sono il frutto di una pianta acquatica selvatica chiamata zizania, raccolta tradizionalmente dagli Indiani del Nord America.

Riso surinam

Questo riso proveniente da un piccolo stato al confine con il Brasile, ha chicchi molto lunghi e sottili. Perfetto con le salse e con i piatti a cottura lenta.

Riso cremoso

Molto utilizzato nella cucina asiatica, ha chicchi tondi e ricchi di amido. Viene usato spesso nella preparazione di torte e di bocconcini dolci o salati. Ai bambini piace molto per la sua morbidezza.



RISO PILAF

Metodo

Consiste nel far rosolare il riso nel burro o nell'olio facendolo poi cuocere con il coperchio in un liquido caldo. Calcolate mediamente 1 volume e mezzo di liquido per ogni volume di riso. Questo tipo di cottura si addice a quasi tutti i tipi di riso, in particolare ai risi a chicco lungo.

Pilaf + spezie

Profumate il vostro brodo di cottura con un cucchiaino di curcuma e uno di zenzero in polvere. Un piacere semplice che profumerà la cucina.

In un attimo

Scaldare una padella leggermente unta d'olio e aggiungere 2 pizzichi di curry in polvere e una cipolla tritata. Mescolate incorporando 300 g di filetti di pollo tagliati a pezzetti e lasciate cuocere. Servite con il riso pilaf.

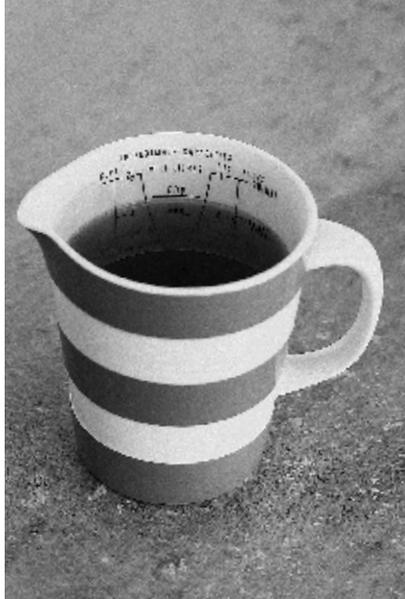
Burro oppure olio di oliva?

Per rosolare il riso potete usare una noce di burro o dell'olio di oliva oppure... entrambi. Il burro apporta morbidezza mentre l'olio permette di raggiungere temperature di cottura più elevate. È perfetto per ottenere un riso al dente e vellutato.

Ricetta base

Per 4 persone • 5 minuti di preparazione • 12-15 minuti di cottura • 180 g di riso • 30 cl di acqua o di brodo

Scaldare un cucchiaio d'olio in una pentola e versatevi 180 g di riso. Lasciate che i chicchi lo assorbano, mescolando di continuo con una spatola. Aggiungete al riso 30 cl di acqua calda o di brodo, salate e pepate, portate a ebollizione e coprite. Lasciate cuocere lentamente per 12-15 minuti.



Insalata di riso con indivia in salsa cremosa

Per 4 persone
10 minuti di preparazione
15 minuti di cottura

120 g di riso a chicco lungo
3 belle indivie
1 dozzina di olive nere
la scorza grattugiata di 1 arancia non trattata
2 cucchiaini di succo di limone
3 cucchiai di panna fresca
sale e pepe macinato fresco

Cuocete il riso alla creola per 15 minuti, finché non risulti cotto ma ancora leggermente croccante. Fermate la cottura sotto l'acqua fredda, scolate e lasciate raffreddare.

Nel frattempo lavate l'insalata, asciugatela con un panno e tritatela finemente.

Disponete il riso e l'insalata in un grande recipiente, aggiungendo poi le olive e la scorza di arancia grattugiata.

Versate il succo di limone e la panna in una ciotola, aggiustate di sale e di pepe e mescolate rapidamente. Conditte con la salsa cremosa prima di servire.

Insalata di riso selvatico al salmone affumicato

Per 4 persone
10 minuti di preparazione
45 minuti di cottura

125 g di riso selvatico
200 g di salmone affumicato a fette
3 cucchiai d'olio di girasole
1 cucchiaio di sciroppo d'acero
1 cucchiaio di aceto di sidro
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di semi di sesamo tostati
1/2 cucchiaino di senape dolce di Digione
sale e pepe macinato fresco

In una pentola con 30 cl di acqua bollente salata, versate il riso a pioggia, mescolate, coprite e fate cuocere a fuoco dolce per 45 minuti. Il riso deve essere cotto ma ancora leggermente croccante. Fermate la cottura sotto l'acqua fredda e scolate con cura.

Preparate la vinaigrette versando la senape in una ciotola in cui aggiungerete l'aceto di sidro, l'olio di girasole, lo sciroppo d'acero e la salsa di soia. Salate e pepate.

Disponete il riso selvatico freddo in un'insalatiera con il salmone affumicato tagliato a strisce. Conditte con la salsa e spolverate con i semi di sesamo e il pepe.

Insalata di riso agli agrumi

Per 4 persone
15 minuti di preparazione
15 minuti di cottura

120 g di riso a chicco lungo
1 arancia
1 pompelmo
1 cucchiaio di miele
6 cucchiai di succo d'arancia
5 cucchiai di succo di pompelmo
2 cucchiai d'olio di girasole
1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate
1 dozzina di pistacchi secchi
sale e pepe macinato fresco

Cuocete il riso alla creola per 15 minuti in abbondante acqua bollente, finché non risulti cotto ma ancora leggermente croccante. Fermate la cottura sotto l'acqua fredda, scolate bene e lasciate raffreddare.

Sbucciate l'arancia e il pompelmo e tagliatene la polpa a grossi pezzi eliminando la pelle bianca. Mettete il riso in una grande insalatiera, poi aggiungete i pezzi d'arancia e pompelmo.

Preparate la salsa mescolando con una frusta il succo d'arancia, quello di pompelmo, il miele e l'olio di girasole. Salate, pepate, aggiungete lo zenzero grattugiato e mescolate.

Versate la salsa sull'insalata di riso, spolverate con le erbe aromatiche e decorate con i pistacchi.



Risotto agli scampi

Per 4 persone

5 minuti di preparazione

25 minuti di cottura

200 g di riso superfino Arborio
o superfino Carnaroli
1 ventina di scampi
1 l di brodo vegetale
100 g di burro
40 g di parmigiano grattugiato fresco
1 cipolla tritata
5 cl di vino bianco secco
1 pizzico di peperoncino di Cayenna
1 spicchio d'aglio tritato
sale e pepe macinato fresco

Scaldate lentamente il brodo di pollo in una pentola.

Sciogliete 1 noce di burro in una casseruola e doratevi la cipolla tritata per 2 minuti. Aggiungete il riso e lasciatelo rosolare qualche istante, mescolando con una spatola affinché i chicchi assorbano bene il burro. Poi sfumate con il vino bianco prima e con un piccolo mestolo di brodo poi, lasciando che il liquido venga assorbito.

Quindi versatene un altro e procedete così con il resto del brodo caldo, aspettando ogni volta che il mestolo precedente sia stato assorbito del tutto.

A questo punto togliete la casseruola dal fuoco, aggiungete 20 g di burro a dadini e il parmigiano grattugiato, lasciate riposare un attimo prima di mescolare e tenete al caldo.

Sciacquate gli scampi e scolateli. Scaldate il burro restante in una padella antiaderente, aggiungete un pizzico di peperoncino e versate gli scampi nel burro schiumoso. Rigidateli con una spatola, profumate con lo spicchio d'aglio tritato e lasciate cuocere per 4-5 minuti. Salate e pepate.

Servite subito gli scampi saltati in padella con il risotto.



Sommario

Cotture

Riso alla creola	10
Riso al vapore	12
Riso pilaf	14
Risotto	16

In un attimo

Riso allo yogurt e alla menta	22
Riso al chutney	22
Riso alla salsa di soia	22
Riso con parmigiano a scaglie	22
Riso con salsa roquefort	24
Riso alla scorza d'arancia	24
Riso al latte di cocco	24
Riso al curry	24
Spinaci e menta	26
Pesce spada all'anice stellato	30
Sogliola al pompelmo	30
Riso al gorgonzola	30
Riso pilaf alle mandorle e ai pinoli	34
Riso limone e cocco	34
Riso pilaf con gallinacci	34
Riso croccante alla persiana	36
Spezzatino di manzo con riso alle cipolle	41
Spezzatino di pollo rosolato al sesamo	41
Riso al vino rosso e manzo	41
Riso pilaf al limone verde	44
Porri, zenzero e cumino	44
Riso al vapore profumato alla salvia	44
Riso limone e basilico	46

Insalatone

Insalata di caprino alle noci	52
Misticanza ai pinoli	52
Carciofi alla menta	52
Insalata di riso con indivia in salsa cremosa	56
Insalata di riso selvatico al salmone affumicato	56
Insalata di riso agli agrumi	56
Pomodori marinati all'aceto balsamico	58
Insalata di finocchi e mele	62
Insalata di mele, pere e noci	62
Feta e olive kalamata alla vinaigrette	62

Con le mani

Bocconcini di riso al cocco	68
Involtini ai gamberi	72
Involtini di pollo	72
Involtini primavera	72
Cornetti giapponesi	74
Cornetti salmone-aneto	74
Cornetti alle uova di pesce	74
Cornetti avocado-granchio	74
Cornetti vegetariani	74
Foglie di vite al limone	76
Bocconcini gamberi e cocco	78

Wok wok wok!

Fettine di manzo all'arancia	84
Maiale ai cinque profumi	84
Gamberi allo zenzero	84
Manzo allo zenzero e pomodoro	86
Polpette di agnello e riso bianco	88
Verdurine e funghi neri	92
Pilaf con zafferano e pollo	92
Carote, soia e taccole	92
Cantonese classico	94
Cantonese ai gamberetti	94
Cantonese al peperone	94
Cantonese alla salsiccia	94

Pazienza...

Risotto alla parmigiana	98
Risotto zafferano e porcini	100
Risotto agli scampi	102
Risotto nero	104
Minestrone alla menta	110
Lenticchie al coriandolo	110
Gazpacho	110
Zucchine ripiene	114
Melanzane ripiene	114
Pomodori ripieni	114
Peperoni ripieni	117
Gratin di riso con salsa allo yogurt e peperoncino	118

Paella e dintorni

Paella express	122
Paella con cinque verdure	126
Paella terra e mare	126
Riso piccante alla messicana	126
Riso con olive e peperoni	128
Riso al pollo speziato	132
Prugne secche, datteri e mandorle	132
Jambalaya di gamberetti	132

Dolcezze di riso

Riso al cocco e cardamomo	136
Banane al riso cremoso	138
Riso al latte semplicissimo	140
Riso al latte alla vaniglia	140
Riso al latte al caramello	140
Riso al latte al cioccolato	140
Riso al latte allo sciroppo d'acero	144
Riso al latte con caramelle alla panna	144
Riso al latte con scorza d'arancia candita	144
Riso al mango	146
Riso dolce allo zafferano e pesche sciropate	150
Riso al cocco e pesche	150
Riso al latte speziato e noce di cocco	150
Crema di riso ai fiori d'arancio	152
Riso e mele in padella	154

Indice delle ricette

B

Banane al riso cremoso	138
Bocconcini di riso al cocco	68
Bocconcini gamberi e cocco	78

C

Cantonese ai gamberetti	94
Cantonese al peperone	94
Cantonese alla salsiccia	94
Cantonese classico	94
Carciofi alla menta	52
Carote, soia e taccole	92
Cornetti alle uova di pesce	74
Cornetti avocado-granchio	74
Cornetti giapponesi	74
Cornetti salmone-aneto	74
Cornetti vegetariani	74
Crema di riso ai fiori d'arancio	152

F

Feta e olive kalamata alla vinaigrette	62
Fettine di manzo all'arancia	84
Foglie di vite al limone	76

G

Gamberi allo zenzero	84
Gazpacho	110
Gratin di riso con salsa allo yogurt e peperoncino	118

I - J - L

Insalata di caprino alle noci	52
Insalata di finocchi e mele	62
Insalata di mele, pere e noci	62
Insalata di riso agli agrumi	56
Insalata di riso con indivia in salsa cremosa	56
Insalata di riso selvatico al salmone affumicato	56
Involtini ai gamberi	72
Involtini di pollo	72
Involtini primavera	72
Jambalaya di gamberetti	132
Lenticchie al coriandolo	110

M

Maiale ai cinque profumi	84
Manzo allo zenzero e pomodoro	86
Melanzane ripiene	114
Minestrone alla menta	110
Misticanza ai pinoli	52

P

Paella con cinque verdure	126
Paella express	122
Paella terra e mare	126
Peperoni ripieni	117
Pesce spada all'anice stellato	30
Pilaf con zafferano e pollo	92
Polpette di agnello e riso bianco	88

Pomodori marinati all'aceto balsamico	58
Pomodori ripieni	114
Porri, zenzero e cumino	44
Prugne secche, datteri e mandorle	132

R

Riso al chutney	22
Riso al cocco e cardamomo	136
Riso al cocco e pesche	150
Riso al curry	24
Riso al gorgonzola	30
Riso al latte al caramello	140
Riso al latte al cioccolato	140
Riso al latte alla vaniglia	140
Riso al latte allo sciroppo d'acero	144
Riso al latte con caramelle alla panna	144
Riso al latte con scorza d'arancia candita	144
Riso al latte di cocco	24
Riso al latte semplicissimo	140
Riso al latte speziato e noce di cocco	150
Riso al mango	146
Riso al pollo speziato	132
Riso al vapore	12
Riso al vapore profumato alla salvia	44
Riso al vino rosso e manzo	41
Riso alla creola	10
Riso alla salsa di soia	22
Riso alla scorza d'arancia	24
Riso allo yogurt e alla menta	22
Riso con olive e peperoni	128
Riso con parmigiano a scaglie	22
Riso con salsa roquefort	24
Riso croccante alla persiana	36
Riso dolce allo zafferano e pesche sciroppate	150
Riso e mele in padella	154
Riso limone e basilico	46
Riso limone e cocco	34
Riso piccante alla messicana	126
Riso pilaf	14
Riso pilaf al limone verde	44
Riso pilaf alle mandorle e ai pinoli	34
Riso pilaf con gallinacci	34
Risotto	16
Risotto agli scampi	102
Risotto alla parmigiana	98
Risotto nero	104
Risotto zafferano e porcini	100

S

Sogliola al pompelmo	30
Spezzatino di manzo con riso alle cipolle	41
Spezzatino di pollo rosolato al sesamo	41
Spinaci e menta	26

V

Verdurine e funghi neri	92
-------------------------	----

Z

Zucchine ripiene	114
------------------	-----

Laurence e Gilles Laurendon

Riso!

Fotografie di Akiko Ida



Finalmente un libro dedicato al riso e a tutti i suoi estimatori. Sia che siate appassionati del tipo a chicco lungo che non si incolla o fan di quello tondo "appiccicoso", questo libro è per voi.

Insalate di riso per un pic-nic al parco, sushi per una cenetta romantica, paella per tutta la famiglia, dolci di riso meravigliosi o più semplicemente riso al latte per rilassarsi... Insomma riso per tutti i gusti e tutte le occasioni!



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



ISBN: 978 88 67530 571
24,00 € i.i.