

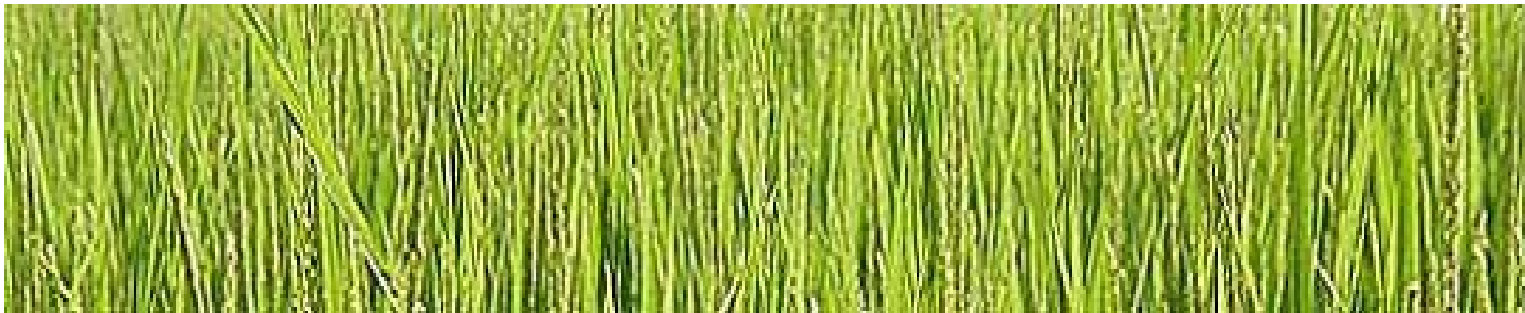


**associazione Dimensioni Diverse**  
via Due Giugno 4 - telef. 024598701  
[info@dimensionidiverse.it](mailto:info@dimensionidiverse.it) - [www.dimensionidiverse.it](http://www.dimensionidiverse.it)

**4 aprile 2008**

**incontro di cucina interetnica**

***“IL RISO”***





**Arborio:** Ha chicchi grossi e lunghi, grazie al suo alto contenuto di amido resiste bene alla cottura e per questo motivo è l'ideale per i risotti. E' il più conosciuto dagli italiani.



**Baldo:** i chicchi sono grandi, traslucidi e molto consistenti. Ricco di amido, ha grande capacità di assorbimento ed è perfetto per la preparazione di risotti, per le cotture al forno.



**Balilla:** dai chicchi piccoli e tondi, ha un grande potere di assorbimento e di crescita in cottura. E' utilizzato per minestre, ma anche nella preparazione di dolci, timballi e crocchette.



**Basmati:** varietà originaria dell'India, dalla regione del Punjab. Ha chicchi lunghi e affusolati e quando cuoce emette un aroma di sandalo e nocciola. E' ideale per la preparazione di piatti unici.



**Carnaroli:** nato da un incrocio tra il Vialone e Leoncino, ha chicchi grossi, consistenti, e affusolati che assorbono facilmente gli odori e si legano con armonia agli ingredienti. Dopo l'arborio è la varietà più diffusa in Italia.



**Gange:** proveniente da coltivazioni indiane, si presta per la preparazione di piatti unici a base di carne e di pesce, ma può essere utilizzato anche come contorno e nelle insalate. Il suo tempo di cottura è di circa 18 minuti.



**Glutinoso:** Esiste nelle varietà bianca e nera. E' molto ricco di amido: in fase di cottura perde vigoria e assume una consistenza collosa. Per questo motivo viene utilizzato solo nella preparazione di dolci e budini.



**Integrale:** questo tipo di riso è quello che più conserva tutte le proprietà nutritive del cereale, poiché non subisce il processo di raffinamento e sbiancatura del tipo brillato. Si sposa bene con bolliti e zuppe.



**Originario:** ha chicchi piccoli e rotondi che cuociono in circa 12-14 minuti. Utilizzato soprattutto per le minestre, per la sua resistenza alla cottura si presta anche alla preparazione di dolci e dei famosi arancini.



**Pedano:** Caratterizzato da una pasta particolarmente tenera e da un alto contenuto di amido, è indicato soprattutto per preparare minestre e minestrone, ma si apprezza anche pescato e condito in bianco o al sugo.



**Parboiled:** si ottiene sottoponendo il riso grezzo ad uno speciale processo di precottura. I suoi chicchi conservano le caratteristiche nutrizionali tipiche del riso integrale. Sopporta cotture lunghissime e non scuocce mai.



**Patna:** di origine thailandese, ha chicchi lunghi e affusolati e un colore bianco latte. Per la sua origine orientale, è adatto a piatti esotici ma anche a insalate di riso, tortini e ripieni. Ha un'ottima tenuta in cottura.



**Red:** pregiata varietà orientale, cresce nelle coltivazioni del Borneo. I suoi lunghi chicchi presentano il caratteristico colore rossastro. Ideale come contorno a piatti di carne e di pesce. Gli indonesiani lo offrono agli dei.



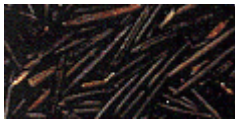
**Ribe:** presenta una pasta molto compatta e chicchi lunghi e affusolati. Resiste bene alla cottura ed è indicato per risotti e risi imbottiti. E' la varietà più utilizzata nel procedimento parboiled.



**Roma:** ha i chicchi lunghi, grossi e tondeggianti. E' molto apprezzato in cucina per la sua estrema versatilità, che lo rende adatto a qualsiasi tipo di cottura, anche nelle minestre e gratinato in forno.



**Sant'Andrea:** i suoi chicchi sono lunghi grossi e corposi. Per il suo alto contenuto di amido è particolarmente indicato nella preparazione di minestre e zuppe, ma anche di sfornati e dolci. Assorbe bene i condimenti.



**Selvaggio:** i suoi chicchi sono lunghi, affusolati e neri, ma non è un riso vero e proprio. E' una graminacea - più precisamente la zizzania acquatica - che non viene coltivata ma cresce spontanea nelle paludi. Cuoce in 45 minuti.



**Thai:** presenta una grana lunga e cristallina. Quando cuoce, emette un caratteristico ed esotico profumo di spezie. Perfetto se abbinato a piatti a base di carne, pesce o verdura, come contorno, all'uso orientale.



**Venere:** di origine cinese, è oggi coltivato anche nella Pianura Padana. Dà il meglio di sé quando è abbinato a piatti di carne e di pesce al forno. E' ricco di proprietà nutritive e, secondo gli antichi Cinesi, afrodisiache.



**Vialone nano:** ha chicchi di media grandezza, semilunghi e tondeggianti. Le sue caratteristiche sono simili a quelle del Carnaroli, ma è più diffuso nel Nord-est italiano. Cuoce in circa 13 minuti ed è ideale per i risotti.

## VALORE NUTRIZIONALE

La composizione chimica del riso varia a seconda del suo grado di raffinazione, perciò è bene distinguere tra riso brillato e riso integrale.

Il contenuto proteico è generalmente compreso tra il 7% e il 9%, è localizzato soprattutto negli strati esterni della cariosside e quindi una parte significativa viene persa con la raffinazione.

Per la loro maggior completezza, le proteine del riso integrale sono meglio utilizzate dall'organismo.

L'utilizzazione delle proteine del riso integrale sono pari al 70% contro il 50% del riso brillato.

I lipidi presenti nel riso sono: acido oleico, linoleico, palmitico, linolenico e stearico.

Con la raffinazione si perde fino ai due terzi del contenuto lipidico in quanto viene rimosso anche il germe che ne contiene la quantità più cospicua.

Il contenuto di glucidi è molto elevato, anche più dell'80%, mentre la fibra grezza che è del 1,5% è assente nel riso brillato.

I sali minerali più importanti sono: potassio, calcio, sodio, silicio, ferro e manganese; la raffinazione provoca la perdita pari al 40/75% del contenuto salino.

*Alla storia del riso è legata la storia di una malattia il Beriberi dovuta ad una carenza di vitamina B1 contenuta nella pula, la parte del riso che viene allontanata nella raffinazione (nel riso raffinato il contenuto di vitamina B1 è da 20 a 60 volte inferiore rispetto all'integrale). Il Beriberi comparve e si diffuse largamente nelle regioni asiatiche colonizzate dagli europei, dove la razione alimentare era costituita quasi esclusivamente da riso, e dove i colonizzatori introdussero la tecnologia industriale europea di raffinazione. Essa non si era mai manifestata nelle popolazioni europee perché queste avevano una alimentazione più ricca e varia e la vitamina B<sub>1</sub> veniva assunta attraverso altri alimenti.*

## TECNICHE DI LAVORAZIONE DEL RISO

Il riso greggio proveniente dalle risaie dopo l'essiccazione, subisce il primo trattamento attraverso la pulitura dei chicchi di riso, eliminando la buccia dura da cui sono ricoperti e rendendo i chicchi commestibili.

Le successive operazioni (sbramatura) servono alla eliminazione delle scorie, attraverso la divisione dei chicchi dalla lolla, successivamente vengono asportate progressivamente gli strati più esterni delle cariossidi fino ad ottenere il riso bianco. Questo processo di raffinazione il cui termine tecnico viene chiamato sbiancatura, ha lo scopo di rendere il riso più bianco. Questi processi di sbiancatura possono essere effettuati in modo meccanico attraverso dischi rotanti di acciaio o con solventi chimici.

Il riso greggio una volta liberato dalla lolla diventa commestibile e costituisce il riso **integrale**. Nella produzione del riso integrale la sbramatura costituisce l'unico intervento tecnico che si attua sui chicchi, i quali conservano il germe e il pericarpo, la parte più esterna posta sotto la lolla, ricca di fibre, vitamine e sali minerali: è per questo motivo che il riso integrale conserva una maggiore completezza nutritiva rispetto a quello bianco.

Ad ogni successivo passaggio di sbiancatura il riso diventa sempre più bianco e sempre più povero di vitamine, proteine e sali minerali.

## ALCUNI CONSIGLI PER LA COTTURA DEL RISO

### Cottura riso integrale

❖ il Riso integrale necessita di un controllo dei grani e di un lavaggio in acqua prima di essere cucinato. Si procede immergendolo in acqua e mescolandolo per far affiorare le impurità che verranno eliminate scolando via l'acqua; questa operazione va ripetuta un paio di volte, o fino a quando l'acqua risulterà limpida.

A questo punto si può procedere alla cottura con la giusta quantità di acqua, che deve essere pari a due volte e mezzo il volume del Riso: ad esempio per una tazza di riso ci vogliono due tazze e mezza di acqua, ma per particolari esigenze questa quantità può essere aumentata. Si mette il Riso al fuoco in acqua fredda con sale marino in quantità non eccessiva, per non mascherare il buon sapore, e quando prende il bollore si fa cuocere a fuoco leggero per circa un'ora o più secondo il gusto personale e il tipo di preparazione, fino a quando l'acqua sarà stata assorbita.

Se ci fosse un residuo di liquido, esso verrà assorbito dal riso nel tempo nel quale è consigliabile lasciarlo riposare a fuoco spento prima di mangiarlo.

Infine il riso può essere condito a piacere o rielaborato ulteriormente, ad esempio passandolo in forno .

Per chi non avesse a disposizione molto tempo, si può abbreviare la cottura mettendo in ammollo il riso per 2 o 3 ore e poi procedendo alla cottura in pentola a pressione, calcolando circa 15 minuti da quando la pentola inizia a fischiare, sempre abbassando al minimo il fuoco.

❖ Il riso non va lavato, perché l'acqua favorisce l'allontanamento di sostanze utili e penetrando nei granelli prima della cottura lo predispone a sfaldamento.

❖ Per le porzioni può essere la seguente scaletta :

50g a persona per le minestre in brodo;

70 per i contorni;

100 per i piatti unici o i primi piatti

(il pugno di una donna ne contiene 70).



❖ Per preparare un buon riso l'acqua, deve essere abbastanza abbondante anche se il rapporto acqua/riso non è costante, perché può variare in funzione della della varietà di riso, del recipiente di cottura.

A titolo indicativo si può ipotizzare. che prendendo come base 100 grammi di riso, per fare un risotto occorre 1/3 di litro di brodo; per una minestra l'acqua è invece direttamente proporzionale alla intenzione di farla più o meno densa o più o meno cremosa; per lessarli è sufficiente invece mezzo litro di acqua.

❖ I tempi di cottura sono sempre indicativi per cui non è vera la regola dei 18 minuti.

Non va dimenticato che se il riso cuoce troppo diminuisce il suo valore nutritivo, se la cottura è troppo breve la digestione si fa più difficile.

❖ Il fuoco deve essere vivace e...la pentola scoperta.



- Se non si vuole che i chicchi di riso si sfaldino e divengano collosi ,è sempre bene soffriggere il riso in un po' d'olio prima di iniziarne la cottura.
- Questa tecnica serve a formare attorno al chicco uno strato protettivo che ne impedisce lo sfaldamento.
- La tostatura resta indispensabile per ogni risotto
- Quando si prepara il riso per contorno, i chicchi dovranno apparire integri. Per ottenere ciò bisogna aggiungere all'acqua

di cottura il succo di una fetta di limone, la cui funzione è anche quella di, fissare la coagulazione delle proteine.

### **Cuocere il risotto**

L'origine del risotto è assai modesta e legata ai ritmi della vita contadina, nonostante ciò, la sua preparazione è abbastanza elaborata. Il risotto è un'avventura gastronomica che comincia con un soffritto, prosegue con la tostatura del riso (e degli eventuali ingredienti aggiunti) e procede con la graduale aggiunta del brodo: un mestolo ogni volta che la quantità versata in precedenza è stata assorbita. Il risotto deve quindi cuocere per 15-18 minuti nel brodo aggiunto poco alla volta ma, in alcune ricette e in determinate zone d'Italia, questo può essere versato tutto all'inizio. In questo modo le massaie di una volta potevano porre la pentola accanto alle braci, rimestando dolcemente, lasciare che il riso cuocesse lentamente, insaporendosi a dovere. E' il caso della cottura tradizionale del risotto alla pilota da "piloti", come venivano chiamati gli operai addetti alla pilatura del riso, piatto tipico della fascia di Pianura Padana al confine tra le provincie di Mantova e Verona, zona di produzione del celebre Vialone nano.



### **Il soffritto**

Il soffritto "l'arte di soffriggere" si apprende più con la pratica che con la teoria; le indicazioni di base per la preparazione del soffritto per il risotto, la scelta tra cipolla, scalogno e aglio deve essere compiuta sulla base degli ingredienti che si uniranno al riso nella ricetta: la cipolla ha un sapore più delicato, l'aglio è più deciso e lo scalogno è intermedio tra i due. Identificato l'aroma più adatto, procedete a un'accurata mondatura e poi affettatelo a

velo o tritatelo più o meno finemente: quanto più minute sono le parti, più intenso è il profumo iniziale; un trito più grossolano profuma meno ma il gusto rimane più persistente nel risotto.

Per quanto riguarda invece l'uso di burro oppure d'olio, non orientatevi solamente considerando l'armonia dei sapori, ma valutate anche l'aspetto dietetico. Il burro deve essere gustoso compatto, di colore caldo. L'olio va scelto tra quelli extravergine d'oliva, con particolare predilezione per la spremitura a freddo. Il grasso per il quale avete optato deve formare un velo uniforme sul fondo del tegame. La verdura (cipolla, scalogno, o aglio) va messa quando la base è ben calda e la fiamma deve essere dolcissima. Il trito deve imbianchire lentamente fino ad appassire completamente: in questo modo le asprezze del sapore sfumano.



### La tostatura

Il riso più indicato per il risotto è il superfino, che ha chicchi grossi e allungati, e va tostato nel soffritto. In questa fase è necessario mescolare con energia per far sì che tutti i chicchi si tostino in maniera uniforme. L'operazione può considerarsi terminata quando i chicchi sono quasi trasparenti con alcuni punti imbruniti. Il profumo che sprigiona è intenso e caratteristico e, con un poco d'esperienza, diventa presto riconoscibile.

### La cottura degli ingredienti e il vino

Spesso il riso va tostato con altri ingredienti: aggiungerli secondo tempi e i modi indicati di volta in volta nelle ricette e prestare attenzione a non eccedere nella precottura. Quando anche questi ingredienti sono pronti, bagnare il tutto con il vino, scelto tra il bianco secco o il rosso corposo e, per qualche istante, alzare leggermente la fiamma, così che la componente alcolica svapori. per un risotto cremoso bagnate con un bicchiere di latte .



### Il brodo

Dopo il vino si passa all'aggiunta del brodo. La qualità del brodo è determinante, e la scelta tra brodo vegetale e di carne o di pesce è affidata all'armonia dei sapori della ricetta e al gusto di chi cucina. Il brodo di carne è più saporito se preparato con un assortimento di carni diverse: bovina, di pollo e magari di coniglio, senza dimenticare le verdure (carota, cipolla e sedano) e i sapori (alloro, chiodi di garofano ecc.). Prima di utilizzare il brodo, sgrassarlo e schiumarlo. Il brodo di verdura ammette un più vasto assortimento nella combinazione dei suoi ingredienti, ma consigliamo di evitare i sapori dominanti come cavolfiore, o finocchio, mentre più appetibile è il gusto di patate, carote, cipolle, sedano, asparagi, spinaci, verza, broccoli, porri e altri. In alcune delle ricette che impiegano pesce, sono descritte le operazioni necessarie per ottenere il fumetto di pesce, ma è possibile utilizzare anche brodo vegetale o di pollo. Non salare il brodo: la sapidità si aggiusta a fine cottura con sale marino integrale.



### La mantecatura

La fase che dà il tocco finale al gusto. Mantecare significa aggiungere burro (oppure olio extravergine d'oliva) e formaggio (parmigiano o altro formaggio stagionato), mescolare e poi lasciare riposare a fiamma spenta coprendo la pentola con un panno ripiegato affinché questo assorba il vapore acqueo che potrebbe bagnare il risotto. In questa fase i sapori si amalgamano, il riso si gonfia e la cottura è ultimata. Il formaggio va grattugiato di fresco: un sapore stantio rovinerebbe irrimediabilmente il migliore dei risotti. Non abbiamo dato indicazioni precise (a parte casi particolari) sulla dose di formaggio: questa varia secondo il gusto e le scelte dietetiche di chi cucina. Bisogna comunque cercare di non esagerare, perché il gusto sapido del formaggio stagionato non prevarichi gli altri. I meno esperti siano quindi attenti a non utilizzare più di 60 g di parmigiano su una dose di riso per quattro persone (300-350 g). Gli altri condimenti vanno usati con equilibrio: il loro sapore non deve prevalere sugli altri, né modificare la consistenza del risotto rendendolo troppo bagnato.

## I trucchi per un buon risotto

Come tutte le ricette tradizionali, anche il risotto ha i suoi segreti e vale la pena di conoscerne almeno i principali. E' da preferire riso proveniente da coltivazione biologica e, prima di utilizzarlo, mondarlo: eliminare i chicchi rovinati e le eventuali impurità. C'è chi consiglia l'uso della pentola di rame (meglio se vecchia e ricoperta di nero fumo che aiuta la diffusione uniforme del calore); altri si limitano a consigliare una casseruola inox più larga che alta e con fondo triplo; c'è chi, infine, predilige l'uso di un'ampia padella da mettere sul fuoco su una retina frangifiamma. Qualsiasi sia la pentola che si decide di utilizzare, rimestare il riso con un cucchiaino di legno e sempre dal centro verso i bordi: il risotto, infatti, tende a cuocere più velocemente nell'area esterna del tegame.

Per preparare in anticipo il risotto, cuocere il risotto a mezza cottura, fermare la cottura raffreddandolo velocemente su un marmo e successivamente finire la cottura in pentola con brodo caldo

## RISO PILAF

Questa tecnica di cottura del riso è di origine indiana, e permette di preservarne al meglio sia il sapore che tutti i sali minerali.

Preparare del brodo vegetale a seconda del proprio gusto.

In una teglia dai bordi alti (da forno) fare appassire nell'olio, a fiamma moderata, la cipolla tritata finemente insieme ad un cucchiaino di brodo.

Appena quest'ultimo sarà evaporato, aggiungere il riso e farlo tostare a fuoco vivace mescolando continuamente con un cucchiaino di legno sino a quando i chicchi saranno diventati lucidi e trasparenti.

Abbassare la fiamma e proseguire la cottura versandovi tutto il brodo bollente. (la quantità doppia del riso).

Appena il riso riprende l'ebollizione, coprire la teglia con un foglio d'alluminio e trasferirla nel forno riscaldato a 180° per circa 20 minuti, fino a quando tutto il liquido si sarà assorbito.

Durante tutto il tempo non deve essere mai scoperto né mescolato (è questo il segreto che non lo fa attaccare, poiché così facendo i chicchi non rilasciano molto amido).

Prima di servirlo, mescolare bene il riso con una forchetta affinché i chicchi restino ben sgranati.

Il riso pilaf è adatto per accompagnare secondi piatti a base di carne o di pesce, ma anche di verdure. È importante utilizzare il tipo basmati, caratterizzato da un chicco lungo e sottile, ma può andar bene anche il parboiled, che tiene bene la cottura.

Questo piatto può essere realizzato anche in anticipo; al momento di utilizzarlo, il riso deve essere scaldato in una pentola antiaderente leggermente unta di burro mescolandolo lentamente con una forchetta.

Il condimento può essere aggiunto ad inizio o fine cottura, a seconda se si vuole ottenere un sapore più o meno pieno; nell'acqua di cottura o di brodo vegetale si possono aggiungere ad esempio due bustine di zafferano

- delle verdure grattugiate come carote e zucchine;
- una patata tagliata a dadini molto piccoli insieme ad un trito aromatico
- degli spinaci tritati insieme ad un pizzico di peperoncino ed una grattata di noce moscata;

Altre varianti si possono ottenere invece aggiungendo ad esempio a fine cottura

- qualche noce di burro od un filo d'olio a crudo
- mandorle pinoli tostati e tritati
- verdure stufate separatamente.



Alcune informazioni relative agli ingredienti da usare per le ricette  
*a cura di Nunzia*

## RICETTE

### Risotto allo zafferano

- gr. 250 di riso arborio
- gr. 40 di cipolla, sedano e carota tritata
- olio q.b.
- brodo di verdure
- zafferano
- 1 bicchiere di latte
- parmigiano grattugiato
- burro una noce

#### Procedimento:

Appassire il trito di cipolla, carota e sedano, aggiungere il riso mondato ma non lavato e tostare bene i chicchi, aggiungere il bicchiere di latte e mescolare bene, poco alla volta aggiungere il brodo di verdure caldo con i pistilli di zafferano, cinque minuti prima di servire il risotto aggiungere il parmigiano e una noce di burro., coprire con una strofinaccio e lasciare riposare il risotto alcuni minuti.



## Risotto alle ortiche e boraggine

- gr. 250 di riso semi-integrale
- gr. 50 di cipolla, sedano e carota (a piacere 2 spicchio di aglio ) tritati
- gr. 250 di ortiche
- gr. 250 di boraggine
- olio q.b.
- brodo di verdure (sedano carota cipolla)
- 1 bicchiere di vino bianco
- parmigiano grattugiato
- burro una noce
- prezzemolo tritato

### Procedimento:

Scottare in due dita di acqua la boraggine e le ortiche con una schiumarola, toglierle dalla pentola ed aggiungere nell'acqua una cipolla una carota ed il sedano, aggiungere circa 1 lt. di acqua e far bollire il brodo vegetale per circa  $\frac{1}{2}$  ora .

Fare appassire il trito di sedano, carota, cipolla, aglio, la boraggine e l'ortica. Quando sarà ben rosolato aggiungere il riso e tostarlo bene, bagnare con un bicchiere di vino bianco e far asciugare, aggiungere man mano il brodo caldo fino a cottura ultimata, (togliendolo dal fuoco 5 minuti prima) aggiungere una noce di burro, il parmigiano, il prezzemolo tritato e lasciar riposare alcuni minuti prima di servire.

A piacere aggiungere del pepe macinato al momento.

## AVANZI DI RISOTTO

### Avanzo di risotto allo zafferano

- gr. 300 di risotto raffreddato a  $\frac{1}{2}$  cottura,
- preparare un sugo ristretto di pomodoro
- oppure un ragù di carne
- aggiungere a piacere dei piselli lessati
- mozzarella da pizza
- pane grattugiato
- uovo
- farina
- olio x friggere q.b.

### Procedimento:

Prendere una piccola quantità di risotto freddo e metterlo nell'incavo della mano mettere al centro un pezzetto di mozzarella, una cucchiata di sugo, chiudere il risotto facendo una palla (le dimensioni a Vs. gusto) passare la palla nel pane grattugiato mischiato a farina, (a piacere passate prima nell'uovo sbattuto salato) frigate in olio caldo!

### Avanzo di risotto alle ortiche e boraggine

- risotto avanzato circa 300 gr.
- 3 uova
- pane grattugiato
- gr. 50 di parmigiano grattugiato
- prezzemolo e aglio tritato
- q.b. di maggiorana, timo fresco.
- macis, pepe, spezie a piacere grattugiate.

Procedimento:

Mettere il risotto avanzato in una ciottola capiente, aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare bene, foderare una teglia con carta da forno, versare il composto e livellare bene, spolverare di pane grattugiato ed infornare per circa 20/30 minuti in forno caldo.

## **RISO PILAF AL FORNO**

- 300 g. di riso basmati
- 600 g. di brodo vegetale
- $\frac{1}{4}$  cipolla
- olio q.b.
- gr. 250 di carote
- gr. 250 di piselli
- gr. 250 di sedano

Procedimento:

Lessare molto al dente con mezzo bicchiere di aceto le verdure, mettere in una padella le verdure e rosolarle con l'olio e un paio di scalogni, aggiungere carote e sedano e far saltare alcuni minuti, aggiungere il riso e tostare il tutto, aggiungere i piselli e lasciare insaporire alcuni minuti. Mettere il riso in una teglia da forno, aggiungere del brodo caldo mescolato con delle spezie a piacere, ad esempio curry, fino a coprire completamente il riso con le verdure, mettere in forno fino a quando si sarà asciugato tutto il brodo, eventualmente non fosse giunto a cottura aggiungere dell'altro brodo caldo.

## **MASCHEE**

- 1 Verza possibilmente invernale
- gr. 200 di riso bianco
- brodo d verdure
- trito di Cipolla, sedano e carota
- salsa di pomodoro
- coriandolo
- aneto
- spezie miste (masala) profumazione a piacere

Procedimento:

Fare rosolare una cipolla con l'olio, aggiungere 250 gr. di salsa, cuocere 10 min. aggiungere 250/300 ml. di brodo di verdure.

Scottare in acqua bollente le foglie di verza alcuni secondi.

Mettere in una ciottola il riso crudo, tanto coriandolo, aneto e uno spicchio di aglio tritati molto bene, le spezie un goccio di olio, mescolare il tutto, tagliare le foglie di verza scottate in tanti quadratini larghi 10x10. In ogni quadratino mettere una cucchiata (cucchiaino da the) di preparato di riso, arrotolare la foglia stando attenti a chiudere bene anche i lati per non far uscire il composto.

Mettere in una padella un po' di preparato sugo/brodo, adagiare uno vicino all'altro i rotolini, tra uno strato e l'altro cospargere del composto di coriandolo, aneto, aglio, sedano, cipolla e carota e continuare a strati lasciando un buon margine dal bordo della padella. Versare il sugo/ brodo sui rotolini.

Chiudere la padella con un coperchio, cuocere a fuoco basso per circa un' ora senza mai aprire la padella!

## TORTA DI RISO

- gr. 125 di riso bianco o semintegrale
- ml. 500 di latte
- gr. 200 di miele
- gr. 70 di ricotta
- gr. 125 di farina di mandorle
- 3 uova intere
- Buccia di un limone
- gr. 10 di burro.
- $\frac{1}{2}$  bustina di lievito x dolci

### Procedimento:

Cuocere il riso con il latte e la buccia di limone fino a quando non diventi ben cotto, quasi pappetta, aggiungere il burro e lasciar raffreddare girando ogni tanto, aggiungere i tuorli, il miele, la ricotta e per ultimo gli albumi battuti a neve e il lievito.

Versare il composto in una teglia ricoperta di carta forno e cuocere per circa 30/45 min. a seconda del forno.

### Indirizzi utili

**Spezie:** La Spezieria via Garigliano 6 – Milano - [www.spezieria.com](http://www.spezieria.com)

**Farine:** [www.plurimix-point.it](http://www.plurimix-point.it)

**Gruppo di Acquisto Solidale**—[dimensionidiverse.it](http://dimensionidiverse.it)

Scuola di Italiano per Stranieri

via Due Giugno 4 - telef. 024598701

[info@dimensionidiverse.it](mailto:info@dimensionidiverse.it) - [www.dimensionidiverse.it](http://www.dimensionidiverse.it)