

I SAPORI DI CASA <http://blog.giallozafferano.it/cucinaplus/>

La Risotteria (ricette light)

Parte II



Risotto cremoso al gorgonzola e rucola



Ingredienti per 4 persone:

350 gr di vialone nano

brodo vegetale q.b.

2 manciate di rucola

100 gr di gorgonzola dolce

3-4 cucchiaini di parmigiano reggiano

1 scalogno

sale e pepe q.b.

olio evo q.b.

Preparazione:

1) Come prima cosa ho preparato un buon brodo vegetale, quindi ho preso una casseruola e vi ho messo al suo interno lo scalogno tritato facendolo appassire.



2) Dopo aver fatto appassire lo scalogno ho aggiunto il riso che ho fatto tostare, mescolando spesso, per un paio di minuti.



3) Ho aggiunto il brodo ed ho fatto cuocere per 10 minuti mescolando di quando in quando.



4) Passati i 10 minuti, arrivati quindi a metà cottura, ho aggiunto il gorgonzola spezzettato amalgamandolo al riso.



5) Ho lasciato quindi cuocere per altri 10 minuti,mescolando spesso e aggiungendo il brodo vegetale.



6) A fine cottura ho aggiustato di sale (se occorresse),ho aggiunto il parmigiano,la rucola tritata ed un paio di grattate di pepe nero,ho mescolato con cura e servito subito.



Ed ecco qui il nostro risotto è pronto per essere divorato!!!!

Riso rosso Thai con verdure saltate

Ingredienti per 4 persone:

350 gr di riso rosso Thai

1 melanzana

2 zucchine grandi

3 peperoni piccoli

6-7 pomodorini

1 spicchio d'aglio

peperoncino a scaglie q.b.

sale e pepe q.b.

olio evo q.b.



Preparazione:

1) Come prima cosa ho messo a lessare il riso in quanto ha una cottura abbastanza lunga (40-45 minuti circa.)



2) Preparo il condimento: taglio le zucchine a julienne, la melanzana e i peperoni a listerelle e i pomodorini a metà.



3) Li ho messi in una padella molto capiente assieme ad un cucchiaio d'olio e all'aglio schiacciato.



4) Ho lasciato cuocere fino a quando l'acqua di cottura delle verdure è evaporata, quindi ho salato, pepato ed ho aggiunto del peperoncino a scaglie (con questo freddo è l'ideale)



5) Quando il riso è cotto, l'ho scolato e deposto nella padella con le verdure, ho spadellato per 2-3 minuti a fiamma viva.



6) Ho servito il riso ancora caldo, ma va molto bene anche in estate come insalata di riso, infatti può essere conservato in frigorifero per 3-4 giorni.

Risotto con asparagi e gamberetti

i

ngredienti: (per 4 persone)

350 gr di riso Vialone Nano

250 gr di asparagi surgelati

200 gr di gamberetti surgelati

1 scalogno

1 bicchiere di prosecco

olio evo q.b.

sale e pepe bianco q.b.

parmigiano reggiano grattugiato q.b.

prezzemolo tritato



Preparazione:

Come prima cosa ho cotto gli asparagi per 7-8 minuti in acqua lievemente salata.

Li ho scolati quindi metà li ho frullati e metà li ho tagliati a pezzetti.

In una casseruola ho aggiunto lo scalogno tritato con gli asparagi a pezzetti ed ho fatto appassire, quindi ho sfumato con il prosecco, ho messo il Vialone nano ed ho fatto tostare per un paio di minuti mescolando di frequente.

Ho cotto per 15 minuti aggiungendo il "brodo" degli asparagi di quando in quando.

Quando la cottura è ultimata ho aggiunto la crema di asparagi i gamberetti completamente scongelati, un po' di parmigiano, il prezzemolo tritato.

Ho aggiustato di sale (se ce ne fosse bisogno) e ho dato una bella grattata di pepe bianco.



Riso rosso Thai ai frutti di mare

ingredienti:

350 gr di riso rosso Thai

500 gr misto cozze-gamberetti-vongole

10 pomodorini

1 spicchio d'aglio

prezzemolo q.b.

olio evo q.b.

peperoncino

2-3 acciughe sotto olio

sale q.b.



Preparazione:

1) Come prima cosa ho lessato il riso dal momento che ha una cottura abbastanza lunga (circa 45 minuti).

2) Ho preso la padella e vi ho messo un cucchiaino d'olio con l'aglio e i pomodorini tagliati a metà, e li ho lasciati cuocere fino a quando si sono appassiti.



3) Quindi ho aggiunto il pesce e le acciughe sotto olio, tenendo qualche cozza chiusa con il guscio, ed ho cotto per pochi minuti.



4) Infine ho insaporito con prezzemolo peperoncino e ho aggiustato di sale.



5) Quando il riso è cotto l'ho spadellato con il pesce e l'ho servito subito.



Riso venere alla pescatora



Ingredienti per 4 persone:

350 gr di riso Venere

2 scatolette piccole di tonno al naturale

10-15 olive verdi piccanti

3 acciughe sotto olio

una manciata di capperi sotto sale

olio evo

peperoncino in scaglie

200 gr di salsa di pomodoro

origano q.b.

sale q.b.

1 spicchio d'aglio



Preparazione:

- 1) In una padella ho messo un goccio d'olio con uno spicchio d'aglio e le acciughe che ho fatto sciogliere, una volta sciolte metto la passata ed ho fatto cuocere per alcuni minuti.
- 2) A questo punto ho aggiunto il tonno sgocciolato ed ho lasciato andare ancora un pochino.
- 3) Ho tagliato le olive a metà, ho lavato i capperi sotto l'acqua tiepida ed ho aggiunto al sugo.
- 4) Infine ho messo spolverato con origano, peperoncino ed ho aggiustato di sale.
- 5) Ho lessato il riso nero per circa 45 minuti, l'ho scolato e condito con il sugo

Riso rosso selvatico alla boscaiola

Ingredienti per 4 persone:

350 gr di riso rosso selvatico

300 gr di funghi freschi misti

30 gr di porcini essicati

100 gr di prosciutto cotto

prezzemolo q.b.

1 spicchio d'aglio

sale e pepe

olio evo q.b.



Preparazione:

1) Come prima costa, visto la cottura lunga, ho messo a lessare il riso, e nel frattempo ho messo ad ammollare i porcini essiccati in una tazza con acqua tiepida.

2) Ho preparato quindi il sughetto mettendo in padella lo spicchio d'aglio con un filo d'olio ed i funghi, ho cotto per alcuni minuti e a metà cottura ho aggiunto quelli secchi. Quando i funghi sono cotti ho aggiustato di sale e pepe ed ho aggiunto il prezzemolo tritato.

3) Ho unito il prosciutto a pezzetti ed ho mescolato con cura.



4) Quando il riso è lessato l'ho scolato e spadellato con il sugo ed ho servito ben caldo!!



Risotto al rosmarino

ingredienti per 4 persone:

350-400 gr di riso vialone nano

1 mazzetto di rosmarino fresco

3 cucchiaini di formaggio spalmabile (io ho usato quello light, va benissimo qualsiasi formaggio morbido)

1/2 bicchiere di vino rosè (ottimo anche quello bianco purchè sia secco)

brodo vegetale caldo

olio evo

1 piccolo scalogno

sale e pepe q.b.

parmigiano grattugiato q.b.

Preparazione:

1) Come prima cosa ho lavato e sminuzzato le foglioline del rosmarino aiutandomi con una mezzaluna (foto1)



2) Ho preparato il brodo e nella casseruola dove preparerò il risotto ho messo lo scalogno tritato con un filo d'olio (foto2)



3) Ho fatto appassire lo scalogno quindi ho aggiunto il riso facendolo tostare per un paio di minuti a fiamma viva (foto 3)



4) Ho sfumato con il vin rosè (foto 4)



5) Ho coperto con il brodo ed ho fatto cuocere per 10 minuti (foto 5)



6) Passato il periodo ho aggiunto il rosmarino con ancora brodo (foto 6)



7) Passati altri 10 minuti a cottura ultimata, ho mantecato il risotto utilizzando del formaggio spalmabile light (per chi non fosse attento alla linea può usare del burro o un formaggio più calorico 😊) (foto 7)



8)Ho aggiustato di sale e pepe ed ho aggiunto del parmigiano grattugiato (foto 8)



Ed ecco qui uno splendido risotto estivo pronto per essere mangiato accompagnato magari ad un buon bicchiere di Valpolicella Superiore doc



Riso rosso con code di gambero e melanzane

Ingredienti per 4 persone:

350 gr di riso rosso selvatico

1 scalogno

2 melanzane

6-7 pomodorini a ciliegina

400 gr di code di gambero già pulite

prezzemolo q.b.

peperoncino facoltativo

4 filetti di acciuga sotto olio

olio evo q.b.

sale e pepe q.b.

Preparazione:

1) Ho messo subito a lessare il riso, dal momento che ha una cottura abbastanza lunga che si aggira tra i 45 minuti.



2) Nel frattempo ho preparato il sugo mettendo in una padella lo scalogno con le melanzane tagliate a cubetti e i pomodorini divisi in 4, ho aggiunto un filo d'olio ed ho fatto cuocere per alcuni minuti fino a quando si sono cotti aggiustando di sale.



3) Dopo che la verdura è cotta ho aggiunto le alici e le code di gambero, ho fatto andare per qualche minuto.



4) Quando il sugo è pronto l'ho aggiustato di sale, ho spolverato con prezzemolo ed ho aggiunto un pizzico di peperoncino.



5) Infine ho scolato il riso e l'ho fatto saltare con il sugo a fiamma viva per un paio di minuti.



Ed ecco qui un primo piatto leggero e gustoso, ottimo anche se volete stupire degli ospiti con una pietanza alternativa leggera ed estremamente raffinata



Spaghetti di riso saltati misti

Ingredienti per 4 persone:

1 confezione di spaghetti di riso Suzi Wan

5 zucchine medie

3 uova

100 gr di prosciutto cotto

1 porro

salsa di soia q.b.

sale q.b.

olio evo q.b.



Preparazione:

1) ho pulito il porro tenendo solo la parte bianca e l'ho affettato sottile mettendolo in padella con un filo d'olio, ho aggiunto quindi le zucchine tagliate a julienne ed ho lasciato cuocere per qualche minuto (circa 10 minuti). Le ho salate poco perchè dopo aggiungeremo la salsa di soia 😊

2) Nel frattempo in un'altra padella ho preparato una frittatina con le uova, sbattendole in continuazione durante la cottura in modo tale da ottenere le uova sbriciolate a piccoli pezzetti.



3) Ho lasciato raffreddare le zucchine ho unito quindi la salsa di soia, le uova e il prosciutto tagliato a piccoli cubetti ed ho mescolato con cura.



4) Ho cotto gli spaghetti per 4 minuti come indicato nella confezione.



5) Infine li ho fatti saltare a fiamma viva con le verdure aggiungendo ancora salsa di soia.



Spaghetti di riso con frutti di mare



Ingredienti: (4 persone)

300 gr di spaghetti di riso

500 gr di pesce (cozze,vongole,gamberetti) vanno benissimo le confezioni surgelate

1 spicchio d'aglio

peperoncino q.b.

5 pomodorini ciliegina

salsa di soia a piacere

prezzemolo q.b.

olio evo

sale

Preparazione:

1) In una padella ho messo lo spicchio d'aglio con un goccio d'olio, ho aggiunto i pomodorini ciliegina tagliati in quattro e li lascio appassire.

2) Subito dopo ho aggiunto il pesce ho lasciato cuocere per qualche minuto (non troppo altrimenti il pesce rischia di diventare duro).



3) A fine cottura ho levato l'aglio, ho aggiustato di sale ed ho aggiunto peperoncino e prezzemolo tritato.



4)Ho cotto gli spaghetti di riso per 3 minuti quindi li ho spadellati nel sugo aggiungendo la salsa di soia.



Miracomando non salate troppo il sugo visto che la salsa di soia già si suo è molto sapida



Spaghetti di riso con zucchine trifolate e frittatine

Ingredienti per 4 persone:

300 gr di spaghetti di riso

500 gr di zucchine

3 uova

salsa di soia (a piacere)

1 spicchio d'aglio

sale q.b.

olio evo q.b.

un pizzico di peperoncino



Preparazione:

- 1) Come prima cosa ho pulito le zucchine e tagliate a rondelle sottili.
- 2) Le ho messe in una padella capiente con uno spicchio d'aglio ed un goccio d'olio e le ho cotte fino a quando sono risultate tenere.
- 3) A fine cottura ho salato non esageratamente in quanto poi verrà aggiunta la salsa di soia.
- 4) Ho preparato poi a parte una frittatina aggiustandola di sale e pepe.
- 5) Ho cotto gli spaghetti di riso in acqua bollente per 3 minuti, quindi li ho scolati e spadellati nella padella delle zucchine aggiungendo le uova, un pizzico di peperoncino e la salsa di soia.
- 6) Ho fatto saltare per un paio di minuti ed ho servito ancora caldi

