



# RICETTARIO

di *Fra.incucina*



IN COLLABORAZIONE CON  
**RISO RIZZOTTI**

# FRA.INCUCINA



## MI PRESENTO!

Sono Francesca, una giovane pasticciona ai fornelli.

Ho 23 anni e sono una studentessa. Il mio momento preferito per uscire dai libri? Sperimentare in cucina nuove ricette e abbinamenti.

Per me il piatto non rappresenta solo l'azione quotidiana del MANGIARE, ma è una tela bianca da dipingere per nutrire il corpo e l'anima.

L'amore per se stessi è importante, e perché non iniziare ad amarsi nella quotidianità? Mi preparo ogni mio piatto come una principessa, colorandolo e accostando diversi sapori per rendere il momento unico e meraviglioso.

Questo mi ha portato benefici psicofisici e ha reso ogni mio pasto un momento di gioia e serenità.

## IL PIATTO: UNA TAVOLAZZA DI GUSTO

Prima di gustarvi un piatto vi capita mai di osservarlo?  
Quanti colori ci sono?

Ci possono essere: bianco, rosso, giallo-arancio, verde o viola; e ogni colore è un segreto dell'alimento: è possibile contraddistinguere alcune proprietà terapeutiche di frutta e verdura dovute, appunto, ai pigmenti considerati veri e propri phytochemicals, ovvero farmaci vegetali.

Tali proprietà dei cibi risultano a loro volta legate alle nostre esigenze nutrizionali e psicologiche, infatti la percezione dei colori comporta infatti differenti stati dell'umore: il rosso spinge al dinamismo, alla nostra parte vitale ed energetica; il verde alla tranquillità, con un effetto rilassante e rasserenante; il nero al pessimismo, il giallo all'allegria;

il blu e il viola sono rappresentano l'equilibrio; e infine il bianco è simbolo di purezza e pace.

Fare il gioco dei colori a ogni pasto è il modo migliore per prenderci cura del nostro corpo e mente. Del resto, quale scopo avrebbe la natura nell'offerirci frutta e ortaggi così variopinti?

# PAROLA DI FRA.INCUCINA



Il risotto è una specialità tutta italiana ed è caratterizzato da chicchi di riso che si legano tra di loro attraverso l'amido in essi contenuto e rilasciato durante la cottura. Anche se la densità dei risotti può variare secondo la ricetta, l'importante è che non risultino brodosi e che i chicchi non si sfaldino durante la cottura.

Per riuscire ad avere un risotto cremoso, non scordatevi l'ultimo passaggio: mantecate bene.

Ho provato tutte le tipologie di Riso Rizzotti e mi sono accorta come a ogni piatto sia importante il riso giusto!

## **RISOTTO**

Per i risotti della grande tradizione si va sul sicuro con il Carnaroli, che tiene bene la cottura mantenendo i chicchi ben separati. Ottimi risultati si ottengono anche con il Roma, che consiglio per i risotti più classici e semplici e il Baldo per amalgamare il condimento e assaporare un piatto delizioso.

## **MINESTRA o ZUPPA**

Per la minestra ci vogliono chicchi che si aprano leggermente, in modo da inzupparsi di brodo e assorbirne i sapori. Il Roma ha tutte queste caratteristiche, e se consideriamo che ha un veloce tempo di cottura, capiamo perché è perfetto per le minestre di riso.

Anche il riso Arborio è perfetto perché aumenta in maniera considerevole di volume durante la cottura liberando molto amido e ottenendo così ricette cremose.

Se invece ti piacciono minestrone all'antica, che cuociono lentamente, o le zuppe, consigliamo il riso Integrale, che cuoce a lungo creando un eccezionale scambio di sapori con gli altri ingredienti.

## **CROCCHETTE, ARANCINI & C.**

Per le preparazioni gastronomiche come i timballi, le crocchette di riso, gli arancini, ci vuole un riso dalla cottura rapida e che assorba bene i sapori degli altri ingredienti della ricetta.

Indubbiamente consiglio il Roma ma anche il riso Nerone lascia un gusto unico e inconfondibile.

## **INSALATA DI RISO**

Il riso Artiglio croccante e delicato è perfetto per le insalate di riso classiche.

Se vuoi ottenere un risultato più originale, il Rosso Kolorado o il Riso Nerone in un'insalata semplice con la dolcezza del pomodoro fresco o della carota.

## **CONTORNI E RIPIENI**

Il riso come contorno è un'usanza tipica della cucina dell'estremo oriente, importata in Europa nell'ottocento dalle colonie britanniche. Oggi è un must della cucina contemporanea, anche di quella vegana dove il riso diventa contorno di verdure stufate o grigliate.

- Per contorni a pesce e crostacei consiglio il riso Nerone o il riso Artiglio.
- Per contorni alla carne rossa, riso Nerone e Rosso Kolorado o Artiglio.
- Per contorni alla carne bianca consiglio il riso Baldo o Artiglio.
- Per i ripieni delle verdure, Roma o Gran Riserva.

# RISO RIZZOTTI

## STORIA

Da oltre 100 anni la famiglia Rizzotti opera nel settore agricolo, da quando Camillo Benso Conte di Cavour promosse la costruzione dell'omonimo canale, realizzato a partire dal 1860 e completato nei successivi tre anni.

Il canale ha origine dal Po, nei pressi di Chivasso, e termina dopo 85 km di pianura Piemontese nel Ticino a Galliate. Quest'opera di ingegneria idraulica convoglia grosse quantità di acqua nella Bassa Novarese, offrendo un intreccio di canali unico al mondo e indispensabile per la risicoltura.

Da allora in Cascina Fornace si è sempre coltivato il re dei cereali, alternandolo a mais, prato e marcite, utilizzati per l'allevamento del bestiame.

L'azienda ha avuto da sempre un indirizzo agricolo-zootecnico: il latte prodotto dalle mucche allevate veniva venduto ai caseifici, principalmente per alimentare la produzione di gorgonzola.

## RISO CARNAROLI

Dal chicco di grosse dimensioni e con perlatura estesa, il suo elevato contenuto di amiloso permette di tenere meglio la cottura rispetto ad altre varietà, in particolare nelle cotture lente richieste per la preparazione dei risotti. La denominazione Selezione Reale del Carnaroli di casa Rizzotti, deriva dalla bassissima percentuale di rottura, ottenuta grazie ad un doppio passaggio di selezione. È tipicamente utilizzato per i risotti, ma le sue proprietà lo vedono ottimo anche per antipasti, insalate, contorni, timballi e piatti unici.

## RISO GRAN RISERVA

Con tutte le proprietà del Riso Carnaroli, la variante Riserva colloca questo prodotto in una elite del riso "ricercato".

Dopo la raccolta viene stivato nei silos, senza essere lavorato, perché possa continuare una lenta maturazione protetto dalla sua scorza naturale (lolla). L'invecchiamento per un periodo massimo di due anni permette di ottenere maggiore tenuta alla cottura e aumentare l'assorbimento dei condimenti.

# RISO BALDO

Coltivato ormai da decenni, viene oggi considerato come uno dei migliori risi d'Italia. Il Baldo ha inoltre un'ottima capacità di assorbimento dei condimenti, perciò è consigliato per la maggior parte dei risotti che risulteranno cremosi e amalgamati.

# RISO ARTIGLIO

Artiglio è una peculiarità della produzione di casa Rizzotti.

Varietà di nuovissima creazione e di qualità extra, appartenente alla famiglia degli

Indica caratterizzata da un chicco stretto e lungo.

Diverse sono le caratteristiche che lo differenziano dalle altre tipologie di riso.

Innanzitutto il tempo di cottura estremamente breve, solo 8-10 minuti circa. Ha un contenuto di amiloso pari al 25%, che conferisce la caratteristica di minor collosità dopo la cottura. Servito anche alcune ore dopo la preparazione non scuoce, i chicchi rimangono separati e non si verifica l'indesiderato effetto colla.

# RISO NERONE

Si deve a un particolare incrocio con una varietà cinese.

Al suo interno si trovano un elevato tenore di proteine oltre che calcio, ferro, manganese, zinco e selenio.

# RISO ROSSO KOLORADO

Dal sapore aromatico e inconfondibile, è una fonte importante di proteine vegetali, fosforo, magnesio e antiossidanti. E' povero di grassi e ricco di fibre e sali minerali, trovandosi normalmente in commercio nella sua forma integrale. Viene indicato per favorire le corrette funzioni intestinali e il controllo dei livelli di colesterolo nel sangue. Altre proprietà sono il mantenimento a bassi valori della glicemia e grazie ai sali minerali apporta benefici alle ossa. Il tempo di cottura è di 35 min. e in cucina il riso rosso trova il suo posto da un semplice contorno a insalate, piatti freddi e timballi oppure saltato con verdure e legumi come ceci e fagioli, condito con curry e spezie varie. Dall'aroma intenso e dal sapore lievemente dolce, questo riso è particolarmente indicato da abbinare alle verdure cotte o crude oppure come contorno in alternativa al pane solo con un filo d'olio evo.

Gustoso, anche dopo la cottura si mantiene croccante: in frigo si conserva anche un paio di giorni dentro un contenitore con coperchio ermetico.

# RISO ARBORIO

Un riso italiano superfino di varietà Japonica, molto amato in cucina per i risotti e che deve il suo nome dall'omonimo comune vercellese. Il chicco è grande e perlato, aumenta in maniera considerevole di volume durante la cottura liberando molto amido e ottenendo così ricette cremose. Indicato per risotti, minestre e zuppe.

# RISO ROMA

Proprietà che rilasciata durante tutta la cottura permette di ottenere un risotto mantecato e morbido al punto giusto. La buona compattezza lo rende adatto in cucina alla realizzazione di ricette tradizionali e minestre. Puoi utilizzare il riso Roma anche per risi al sugo e sformati.

# RISO CARNAROLI INTEGRALE

Questo procedimento consente di ottenere un prodotto ricco di fibre, vitamine e sali minerali. La quantità di fibra, di vitamine, di amminoacidi e minerali del riso integrale è decisamente superiore a quella contenuta nel riso bianco, questo comporta numerosi benefici. Dalla migliore digeribilità al più facile assorbimento delle sostanze nutritive, il riso integrale risulta adatto a chi cerca di unire sapore e alto valore nutrizionale e permette, infatti, di preparare gustose ricette in tutte le stagioni dell'anno, dal riso con le verdure alle insalate di riso.

# RISO CARNAROLI MAGNUS

Non tutti sanno che i chicchi di riso collocati in cima alla pannocchia sono i primi a maturare. Questi chicchi 'apicali' sono anche i migliori, i più grossi, uniformi e strutturati. Attraverso un procedimento di lavorazione mirato a un'alta e particolare selezione, è stato possibile separare questi chicchi apicali del riso Carnaroli classico, dando vita a Magnus, un prodotto di altissima qualità e un'eccellenza in casa Rizzotti. Questa tecnica veniva già utilizzata negli anni '50-'60' per ottenere un prodotto di massimo pregio. La maggiore dimensione e la struttura di questi chicchi permettono una cottura più uniforme e migliorano la capacità del riso di assorbire il condimento.



# Riso patate e cozze alla pugliese

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 180 gr riso artiglio
- 500 gr cozze
- 2 patate
- 1 pezzetto di cipolla
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- 500 gr brodo vegetale
- insalata valeriana q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- Pulire e lavare bene le cozze.
- 2- In un tegame con un filo di olio extra vergine di oliva far insaporire la cipolla tagliata sottilissima, aggiungere le cozze, coprire la casseruola e lasciarle aprire a fuoco vivo.
- 3- Togliere le cozze e tenerle in caldo, nel sughetto di cottura, mettere la patata sbucciata e tagliata a dadini.

- 4- Aggiungere un bicchiere di brodo e cuocere per 10 minuti.
- 5- Aggiungere il riso, ed iniziare la cottura, aggiungendo brodo quando necessario.
- 6- Continuate fino a quando il riso sarà molto al dente. A quel punto aggiungete le cozze e far insaporire tutto insieme.
- 7- Servire con un contorno fresco di insalata valeriana.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso rosso kolorado con carote, avocado e gamberi

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 180 gr riso rosso kolorado
- 2 carote
- olio extravergine
- 1/2 avocado
- 100 gr gamberi
- lime q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- Mettere a bollire abbondante acqua e lessare il riso rosso per circa 20 min.
- 2- Nel frattempo, pulire bene i gamberi.
- 3- Lavare e tagliare le carote a julienne.
- 4- Tagliare il mezzo avocado a fettine di medio spessore.

- 5- Grigliare i gamberoni fino a cottura.
- 6- Comporre il piatto con il riso rosso, le carote tagliate a julienne, le fette di avocado e i gamberoni.
- 7- Infine ultimate il piatto con un filo d'olio e una spruzzata di succo di lime.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Poké bowl di riso nerone

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 90 gr riso nerone
- 90 gr edamame di soia congelati
- Olio extravergine d'oliva q.b.
  - 1 mango
  - 10 pomodorini ciliegini
- una manciata di anacardi
- uno spicchio di cipolla bianca
  - lime q.b.
  - limone q.b.
  - sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Lessare il riso nerone in acqua bollente per circa 20 minuti.

2- Nel frattempo sbucciare il mango e tagliarlo a dadini.

3- In una padella o in una piccola casseruola, mettere gli edamame di soia e coprirli d'acqua. Farli lessare per 3-4 minuti.

4- Tagliare il salmone fresco e precedentemente congelato per almeno 36 ore.

5- Disporre il salmone in una ciotola e condirlo con olio e limone.

6- Una volta cotto il riso, scolarlo e conditelo con un giro d'olio e del succo di lime.

7- Tagliare finemente la cipolla e infine componente la vostra pokè bowl con il riso venere, il mango, gli edamame, i pomodorini, la cipolla e il salmone.

8- Concludere con olio e di salsa di soia se è gradita.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Risotto radicchio e crema di pistacchi

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso carnaroli
- 1 cipolla bianca
- 1 radicchio rosso
- 1/2 lt brodo
- olio extravergine d'oliva q.b.
- crema di pistacchi q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Lavare il radicchio, asciugarlo e tagliarlo finemente a rondelle.

2- Sbucciate e tritate finemente la cipolla (se è grande usarne solo metà) e farla soffriggere con 3 cucchiari di olio mescolando con un cucchiario di legno.

3- Aggiungere nella padella il radicchio e far andare a fiamma bassa.

4- Inserire il riso per farlo tostare facendo attenzione a mescolare con cura.

5- Una volta tostato aggiungere il brodo a mestoli fino a cottura completa.

6- Togliere il tegame dal fuoco e una volta raffreddato decorare a piacere con la crema di pistacchi.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!

# Risotto alla zucca



## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso carnaroli
- 300 gr zucca
  - 1 cipolla
  - 1 lt brodo vegetale
- 50 gr formaggio grattugiato
- 30 gr burro
- olio extravergine d'oliva q.b.
- mandorle q.b.
- crema di mandorle q.b.
  - sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Lavare la zucca, asciugarla e tagliarla a dadini.

2- Sbucciare e tritate finemente la cipolla (se è grande usarne solo metà) e farla soffriggere con 3 cucchiari di olio mescolando con un cucchiario di legno.

3- Aggiungere poi la zucca e rosolatela a fiamma bassa mescolando per non farla attaccare.

4- Inserire il riso per farlo tostare e mescolare con cura.

5- Una volta tostato aggiungere il brodo a mestoli fino a cottura completa. A fine cottura aggiungere le spezie desiderate.

6- Togliere il tegame dal fuoco è una volta raffreddato aggiungere a freddo il burro e mantecare.

7- Aggiungere il formaggio grattugiato e un ultimo mestolo raso di brodo se volete un risotto più cremoso.

8- Infine decorate con mandorle tostate e crema di mandorle.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso freddo radicchio e pistacchi

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso artiglio
- 1/2 testa radicchio rosso
- pistacchi q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- Lavare il radicchio, asciugarlo e tagliarlo finemente a rondelle.
- 2- Cuocerlo in una pentola con un filo d'olio a fiamma bassa.
- 3- In una pentola a parte lessare il riso artiglio: volta portata a bollore l'acqua lasciarlo cuocere per circa 8 minuti.

- 4- Quando è cotto il riso, scolarlo e lasciarlo raffreddare.
- 5- Unire poi il radicchio cotto e raffreddato, spezie e aromi a piacere e decorare con la granella di pistacchi.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Risotto zafferano e zucchine

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 320 gr riso carnaroli
- 20 gr zafferano (in pistilli o in bustina)
- mezza cipolla
- 1,5 lt brodo
- 60 gr burro
  - 60 gr formaggio grattugiato
- 1 zuccina
  - sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Portate ad ebollizione il brodo e quando è caldo versate 4 cucchiari in una ciotola e aggiungete lo zafferano mescolando.

2- Nel frattempo sciogliere il burro in una casseruola e unite la cipolla tritata finemente e fatela dorare per 15 minuti.

3- Aggiungete il riso, continuando a mescolare. Fatelo tostare per qualche minuto e poi cuocete per 15 minuti, aggiungendo il brodo man mano quando si esaurisce.

4- A questo punto mettete lo zafferano che avete sciolto nel brodo, mescolate e salate.

5- Proseguite la cottura per un paio di minuti.

6- Spegnete il fuoco e mantecate il risotto aggiungendo il formaggio grattugiato e il burro a pezzettini.

7- Coprite la casseruola con il coperchio e lasciate riposare per 2 minuti.

8- Togliete poi il coperchio e mescolate bene per amalgamare il formaggio e il burro al riso.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso artigoglio asparagi e pistacchi

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso artigoglio
- 200 gr asparagi
- pistacchi q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- Cuocere gli asparagi in una pentola alta in modo che le punte stiano fuori dall'acqua.
- 2- Una volta cotti tenerli da parte.
- 3- In una pentola a parte lessare il riso per circa 8 minuti.

- 4- Una volta cotto il riso, scolarlo e inserirlo in una padella con gli asparagi, un filo d'olio extravergine d'oliva e amalgamare il tutto a fiamma media.
- 5- Completare il risotto con la granella di pistacchi una volta spenta la fiamma.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Risotto alla curcuma cotto al microonde

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 200 gr riso carnaroli integrale
- 20 gr nocciole o mandorle
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 50 gr burro
- 1 foglia di alloro
- scorza grattugiata di un limone
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- In una ciotola inserite il burro e la curcuma e sciogliete nel microonde a 900 watt, per 45 sec.
- 2- Tritate la frutta secca grossionalmente.
- 3- Lasciate in ammollo per 30 minuti il riso, scolalo e mettetelo in un recipiente per il microonde aggiungendo il triplo del suo peso in acqua (600 ml).
- 4- Aggiungere il burro con la curcuma, l'alloro e la scorza di limone grattugiata e chiudere il recipiente.

- 5- Lasciare cuocere per 8 minuti a 900 watt; poi abbassate la potenza a 450 watt e cuocere per altri 10-15 minuti.
- 6- Controllate la cottura del riso a metà cottura; poi nuovamente a fine cottura (ogni tipologia di riso può avere cotture diverse).
- 7- Una volta pronto, sgranare bene con una forchetta, impiattare e decorare con la frutta secca tritata precedentemente.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Risotto panna, asparagi e zenzero

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 400 gr riso arborio
- 600 gr asparagi
- 100 gr cipolla
- 70 gr burro
- 1/2 bicchiere panna liquida
- 50 gr formaggio grattugiato
- 1,5 lt brodo vegetale
- pepe bianco q.b.
- zenzero q.b.
  - sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- Tritate finemente la cipolla e in una pentola fatela appassire nel burro.
- 2- Unite al soffritto il riso e tostatelo
- 3- Iniziare ad aggiungere il brodo bollente poco per volta, non versandone dell'altro se il precedente non è stato prima assorbito.
- 4- A metà cottura, unite le punte d'asparagi, mescolate e terminate di cuocere.

- 5- Togliere il riso dal fornello quando sarà ancora un poco al dente.
- 6- Incorporatevi la panna liquida, il formaggio grattugiato e insaporite con una lieve macinata di pepe bianco e zenzero in polvere.
- 7- Amalgamate con cura dopo ogni aggiunta in modo di ottenere un risotto giustamente mantecato.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Risotto zucchine e porri

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 200 gr riso carnaroli
- 2 zucchine
- 1 porro
- 1 cipolla
- olio extravergine d'oliva q.b.
- formaggio grattugiato q.b.
- 1/2 bicchiere vino bianco
- burro q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Pulite e lavate le zucchine e il porro poi tagliate a piccole rondelle.

2- In una padella versate l'olio e portate a temperatura poi rosolate la cipolla tritata per qualche minuto e aggiungete la zuccina e il porro tagliati precedentemente.

3- Fate rosolare bene a fiamma media per qualche minuto e poi versate il riso.

4- Tostate bene il riso alle verdure, aggiungete meno di mezzo bicchiere di vino bianco se gradito.

5- Mescolate e fate evaporare. Continuate la cottura del riso aggiungendo dell'acqua o brodo vegetale caldo, salate, mescolate ogni tanto, se serve aggiungete sempre del liquido e portate a cottura come indicato sulla confezione del riso.

6- Quando il risotto con porro e zucchine è pronto, insaporitelo con del formaggio grattugiato e una noce di burro mantecate bene.

7- Aggiungete del basilico fresco e servite.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso nerone e piselli

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 180 gr riso nerone
- 200 gr piselli
- 1/2 cipolla
- 1 lt brodo vegetale
- olio di oliva
- menta q.b.
- pepe nero q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Tritate la cipolla e fatela appassire in un'ampia casseruola con un filo d'olio.

2- Aggiungete i piselli e fateli insaporire nel condimento, poi coprite con il brodo vegetale e fate cuocere per una ventina di minuti.

3- Aggiungete il riso e ricoprite con altro brodo vegetale.

4- Portate il riso a cottura aggiungendo altro brodo se serve, poi aggiustate di sale.

5- A fine cottura, aggiungete i pepe nero e la menta fresca.

6- Coprire il riso e piselli con un coperchio e fate riposare un paio di minuti.

7- Servite riso e piselli nei piatti, aggiungendo un pò di pepe ed altra menta fresca.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!

# Risotto mascarpone e funghi



## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 360 gr riso carnaroli
- 400 gr funghi champignon
- 80 gr mascarpone
- 2 scalogni
- 1 lt Brodo vegetale
- 60 gr formaggio grattugiato
- Noce moscata q.b.
- Prezzemolo fresco q.b.
- 2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Mondate i funghi tagliando via la parte terrosa del gambo, e dopo puliteli con un telo umido; asciugateli bene e tagliateli a fette.

2- In una padella antiaderente fate rosolare gli scalogni tritati nell'olio, per 3-4 minuti a fuoco molto basso; quindi unite i funghi, salateli, pepateli e fateli saltare a fiamma vivace per 2 minuti.

3- Mettete da parte metà dei funghi e tritate grossolanamente gli altri. Versate il riso nella solita padella con i funghi tritati e, mescolando, fatelo tostare per 2 minuti, poi proseguite la cottura a fuoco basso per 16-18 minuti, aggiungendo il brodo poco alla volta.

4- Mescolate di tanto in tanto.

5- Mentre il riso cuoce, in un'altra padella terminate la cottura dei funghi lasciati a fette per altri 8 minuti circa, a fuoco basso, unendo acqua bollente se necessario.

9- Togliete dal fuoco, unite il mascarpone, il formaggio grattugiato, il prezzemolo tritato e una spolverata di noce moscata; mescolate con cura, mettete il coperchio e lasciate mantecare il risotto per 1-2 minuti.

10- Servendovi dell'anello coppapasta, distribuite il risotto in piatti individuali, completate con i funghi a fette lasciati da parte e servite.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!

# Risotto asparagi e nocciole



## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 1 kg riso carnaroli
- 300 gr asparagi
- 1 lt brodo vegetale
- 1 cipolla piccola
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di burro
- 4 cucchiaini di formaggio grattugiato
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Scaldate il brodo vegetale su fuoco basso.

2- Frullate la cipolla e ponetela in padella con l'olio e 1 cucchiaino di burro e lasciate soffriggere.

3- Quando la cipolla inizia ad imbiondire aggiungete il riso, tostatelo 1 minuto circa a fiamma vivace, girando di continuo.

4- Aggiungete la crema di asparagi al riso e amalgamate il tutto.

5- Abbassate la fiamma e procedete a cuocere il vostro risotto agli asparagi a fuoco lento.

6- Di tanto in tanto, aggiungete 1-2 mestoli di brodo per non far asciugare il risotto (non aggiungete troppo brodo tutto insieme).

7- Dopo circa 8 minuti, aggiungete dei pezzettini di asparagi. Girate e

continue la cottura a fuoco lento, aggiungendo brodo caldo al bisogno.

8- Quando il risotto è pronto, dunque il riso è cotto al dente e ha raggiunto la cremosità giusta, non troppo liquida non troppo secca, aggiungete le punte di asparagi.

9- Girate bene e lasciate cuocere qualche secondo.

10- Quindi spegnete il fuoco e aggiungete il formaggio grattugiato, girate bene il risotto a fuoco spento, aggiungete il burro, mantecate e correggete di sale.

11- Infine completate con un pizzico di pepe e la granella di nocciole tostate.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso artiglio ceci e limone

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso artiglio
- 180 gr ceci cotti oppure 60 gr ceci secchi
- 50 gr formaggio grattugiato
- cardamomo q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- limone q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Cuocere i ceci in pentola a pressione per 40 minuti dopo averli tenuti in ammollo per circa 24 ore.

2- Lessare il riso artiglio: per ogni tazza di riso, considerare una quantità d'acqua paio ad 1 tazza e 3/4. A freddo, mettere in una pentola il riso, l'acqua, un po' di sale e il cardamomo.

3- Quando inizia a bollire, mescolare e coprire la pentola con il coperchio, ed abbassare la fiamma; circa 8 minuti sarà pronto.

4- Una volta cotto il riso, togliere il cardamomo e unire i ceci, del succo di limone e l'olio.

5- Per decorare ed aromatizzare aggiungete la buccia grattugiata di limone.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso artiglio saltato con porri e mirtilli

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso artiglio
- 1 porro
- 120 gr mirtilli freschi
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere
- granella di nocciole

1- Lessare il riso in abbondante acqua.  
2- Nel frattempo tagliare il porro a rondelle sottili e spadellarlo in una padella con olio per alcuni minuti insieme ai mirtilli precedentemente lavati e asciugati.

3- Scolare il riso al dente (circa 8 minuti) e inserirlo nella padella insieme al porro e ai mirtilli.  
4- Saltarlo alcuni minuti amalgamando tutti gli ingredienti con un mestolo in legno.  
5- Servire il risotto con granella di nocciole.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!

# Risotto alle vongole e prezzemolo



## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso carnaroli
- 700 gr vongole
- aglio q.b.
- prezzemolo q.b.
- 2 cucchiaini di vino bianco (se gradito)
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Mettere le vongole un'acqua fredda per 1 ora e mezza per eliminare la sabbia.

2- Lessare in abbondante acqua il riso e nel frattempo rosolare in una padella con olio uno spicchio d'aglio.

3- Sciacquare le vongole e versarle nella padella con l'aglio, aggiungere due cucchiaini di vino bianco e coprire con il coperchio aspettando che si schiudano.

3- Quando sono schiuse, filtrare l'acqua di cottura delle vongole con un colino (tenere da parte) e togliere la conchiglia dal mollusco di mare (tenendone alcuni interi per decorare il piatto).

4- Scolare il riso e versarli nella padella aggiungendo l'acqua di cottura.

5- Fare saltare il riso fino a quando non sarà completamente assorbita, spegnere il fuoco e aggiungere le vongole pulite.

6- Terminare la preparazione con del prezzemolo tritato.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso rosso e mandorle

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso rosso
- 50 gr mandorle
- olio extravergine d'oliva q.b.
- brodo vegetale (se gradito)
  - sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- In una padella tostare le mandorle con un filo d'olio dopo averle tritate grossolanamente.

2- Togliere le mandorle tritate e tostare il riso portandolo a cottura con dell'acqua o del brodo vegetale precedentemente preparato.

3- A fine cottura (dopo circa 35 minuti) unire le mandorle e ultimare la cottura.

4- A questo punto potete aggiungere spezie e aromi a gradimento, come la buccia del limone grattugiata.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso nerone pomodorini e pistacchi

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 160 gr riso nerone
- 20 pomodorini
- 50 gr pistacchi
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Mettere a bollire abbondante acqua e lessare il riso nerone per circa 18 min.

2- A fine cottura inserire i pomodorini precedentemente lavati e tagliati

3- Terminare la cottura aggiungendo le spezie a vostro gradimento.

4- Una volta pronto, prima di servire aggiungere la granella di pistacchi e olio extravergine d'oliva a crudo.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso artiglio cocco, limone e menta

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 180 gr riso artiglio
- 30 gr cocco rapè
- 150 ml latte di cocco
- 1 limone biologico
- menta fresca q.b.
- olio di cocco q.b.
- basilico fresco q.b.
  - sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- In una padella tostare il riso artiglio e il cocco rapè.
- 2- Sfumare con il latte di cocco.
- 3- Aggiungere l'acqua bollente poco per volta e portare a cottura il riso.

- 4- Spegnere il fuoco e mantecare con il succo di limone, l'olio di cocco e la menta tagliata a julienne.
- 5- Terminare la preparazione con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.
- 6- Servire con la scorza di limone e del basilico fresco.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso nerone zucchine e gamberi

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 200 gr riso venere
- 10 gamberi o gamberetti
- olio extra vergine d'oliva q.b.
- pepe q.b.
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 1 zuccina grande o due di medie dimensioni
- basilico fresco q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- Mettere a bollire abbondante acqua e lessare il riso nerone per circa 25 min.
- 2- Nel frattempo, pulire bene 8 gamberi e lasciarne 2 interi.
- 3- Lavare e tagliare la zuccina a cubetti.
- 4- Far scaldare l'olio in una padella, aggiungere le zucchine a cubetti e lo zenzero tritato.
- 5- Far cuocere fino a doratura, poi prelevare metà delle zucchine e metterle da parte.
- 6- Spegnerne il fuoco e mantecare con il succo di limone, l'olio di cocco e la menta tagliata a julienne.

- 7- Tagliare a pezzetti i gamberoni puliti e aggiungerli alle zucchine, scolare il riso nella padella e far insaporire bene il tutto.
- 8- Frullare le zucchine messe da parte con un goccio di olio in modo da ottenere una crema omogenea.
- 9- Aggiungere la crema di zucchine al riso e mescolare bene.
- 10- Nel frattempo, cuocere i due gamberoni rimasti alla piastra, 1 min. per lato.
- 11- Servire il riso impiattandolo con l'aiuto di una coppa pasta e decorando con il basilico e il gamberone alla piastra.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso nerone al pesto scomposto

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 180 gr riso nerone
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 80 gr pinoli
- 50 gr basilico fresco
- formaggio grattugiato q.b.
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

- 1- In una padella tostare i pinoli con un filo d'olio.
- 2- Togliere i pinoli e tostare il riso portandolo a cottura con dell'acqua (ci vorranno circa 30 minuti).

- 3- Una volta cotto il riso aggiungete spezie e aromi a gradimento, come la buccia del limone grattugiata.
- 4- Infine prima di servire cospargere di foglie di basilico fresco, formaggio grattugiato e un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Riso nerone e riso Roma in arancino

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 250 gr riso roma
- 250 gr riso nerone
- 1 lt brodo vegetale
- 50 gr burro
- 1 bustina di zafferano
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 250 gr ragù di carne magra
- 200 gr mozzarella
- 200 gr pisellini lessi
- 150 gr farina
- 300 gr pan grattato
- 400 gr olio di arachide
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Lessate il riso e scolatelo al dente, mantecate in pentola con burro e zafferano fino a quando non si ottiene un composto cremoso. Prima di procedere è bene che riso e ragù siano freddi!

2- Nel palmo di una mano allargate un pugno di riso, sagomandolo a conca, prendere una cucchiata di ragù di carne e disponetela al centro del riso.

3- Mettete anche qualche cubetto di mozzarella e i pisellini già cotti.

4- Con un altro piccolo pugno di riso e racchiudete il ragù dandogli la forma a pallina. In una ciotola versate la farina e l'acqua e preparate una pastella densa.

5- Passate l'arancino nella pastella ottenuta dalla farina e l'acqua.

6- Passateli nel pangrattato.

7- Ultimata l'impanatura, mettete tutto l'olio di arachidi un tegame da frittura (16 cm circa di diametro) e portatelo a temperatura (dovrà essere colmato per un quarto).

8- Calatevi gli arancini di riso, massimo due alla volta (dovranno essere del tutto immersi nell'olio bollente) e fateli dorare da entrambi i lati.

9- Quando saranno del colore delle arance mature, levateli dall'olio, prendendoli con una paletta bucata.

10- Passateli per qualche istante su carta assorbente. Trasferiteli, poi, su un vassoio e serviteli subito, ben caldi.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Risotto alle fragole

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 120 gr riso carnaroli o baldo
- 125 gr fragole ben mature
- 1/2 cipolla bianca
- 35 gr burro
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 bicchiere di vino bianco
- 600 ml brodo vegetale
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Tritare finemente la cipolla e dorarla con il burro riscaldato insieme all'olio.

2- Prima che la cipolla si colorisca troppo aggiungete il riso e fatelo tostare qualche minuto girandolo ogni tanto.

3- A questo punto sfumate con il prosecco e fate evaporare il liquido.

4- Procedete ora alla tradizionale cottura del riso per il risotto aggiungendo

un paio di mestoli di brodo alla volta, man mano che il precedente sarà stato assorbito.

4- Lavare bene le fragole e tagliarle a pezzetti, quindi 10 minuti prima del termine della cottura del risotto aggiungere le fragole e proseguire la cottura aggiungendo brodo all'occorrenza.

5- A fine cottura mantecare il risotto con una noce di burro.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Risotto mele e zafferano

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 360 gr riso gran riserva
- 2 mele
- 80 gr formaggio grattugiato
- 1 bustina di zafferano
- 1/2 cipolla bianca
- 50 gr burro
- 500 ml brodo vegetale
- sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Lavate bene le mele e tagliatele a spicchi e togliete il torsolo.

2- Sbucciatene una e l'altra tenetela con la buccia e poi tagliatele a dadini.

3- Mettete in una pentola dai bordi alti il burro e lo scalogno tritato finemente, fate insaporire qualche secondo e mettete a cuocere le mele.

4- Unite il riso e fatelo tostare a fuoco alto per qualche secondo

fino a quando sarà diventato trasparente e sfumate con il brodo vegetale.

5- Abbassate il fuoco, unite lo zafferano in polvere e un pizzico di sale e fate cuocere per 15 minuti circa continuando ad aggiungere brodo vegetale ogni volta che il riso risulterà asciutto.

6- Unire infine il formaggio grattugiato, la noce di burro e mantecate.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



# Risotto ai peperoni gialli e noci

## PREPARAZIONE

### INGREDIENTI

- 350 gr riso carnaroli Magnus
- 200 gr peperoni gialli
- 100 gr pomodorini gialli
  - 1 cipolla
- 2 filetti acciughe sott'olio
- olio extravergine d'oliva q.b.
- 2 lt brodo vegetale
  - noci q.b.
  - sale q.b.
- spezie e aromi a piacere

1- Versate un giro d'olio in casseruola e versatevi i peperoni già tagliati a filetti, la cipolla, i pomodorini e le acciughe scolate.

2- Mescolate il tutto, bagnate con due mestoli di brodo vegetale caldo e fate cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

3- Spegnete il fuoco e lasciate intiepidire.

4- Trasferite poi nel bicchiere di un mixer e frullate il tutto fino ad ottenere una crema.

5- Aggiungete le foglioline di basilico e frullate ancora pochi istanti.

6- Nella stessa casseruola in cui avrete cotto i peperoni, versate un filo d'olio, aggiungete il riso e tostatelo, mescolando spesso.

7- Una volta che i chicchi saranno tostati, unite la crema di peperoni e portate a cottura il riso aggiungendo il brodo al bisogno

8- Quando il riso sarà al dente e il brodo sarà ben evaporato spegnete il fuoco.

9- Aggiungete un filo d'olio e mescolate per mantecare.

10- Infine decorate con la granella di noci.

Pronto il riso, gustalo col miglior sorriso!



**Bisogna fare la  
propria vita,  
come si fa  
un'opera d'arte.**

**Gabriele D'Annunzio**

