



RISO GOURMET

Oltre 70 ricette
a base di riso

Emily Kydd

Fotografie di Alex Luck

Titolo originale: POSH RICE

Direttore editoriale: Sarah Lavelle
Direttore creativo: Helen Lewis
Redattore: Corinne Masciocchi
Assistente editoriale: Harriet Butt
Grafica della serie: Gemma Hayden
Scrittura ricette e Food Styling: Emily Kydd
Fotografo: Alex Luck
Prop Stylist: Alexander Breeze
Produzione: Vincent Smith and Tom Moore

© 2017 Quadrille Publishing Limited
Pentagon House
52-54 Southwark Street
London SE1 1UN
www.quadrille.co.uk
www.quadrille.com

Quadrille è un marchio di Hardie Grant
www.hardiegrant.com.au

Testo © Quadrille Publishing Limited 2017
Fotografie © Alex Luck 2017
Progetto e grafica © Quadrille Publishing Limited 2017

Per l'Italia:
© 2017 Il Castello srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
e-mail: info@ilcastelloeditore.it
www.ilcastelloeditore.it

Direzione generale: Luca Belloni
Direzione editoriale: Viviana Reverso

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione, anche parziale, di testi, fotografie e disegni, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto del libro, è rigorosamente vietata. Ogni inadempienza e trasgressione saranno perseguite ai sensi di legge.

Traduzione: Marianna Sala
Revisione a cura della redazione de Il Castello srl
Elaborazione testi a computer: Elena Turconi

Stampato in Cina

SOMMARIO



6	Introduzione
9	Varie tipologie di riso
16	Insalate & ciotole
42	Zuppe & snack
66	Piatti unici
122	Contorni
148	Dessert
172	Indice analitico

AVOCADO, SALMONE & ★ SESAMO

Provate a dare alle fette di avocado la forma di una rosa o, se preferite, servitele sul riso.

 PORZIONI 2

 PREPARAZIONE 40 minuti

150 g riso integrale a chicco corto
1 cucchiaio di semi di sesamo
tostato
100 g di edamame, scongelati
se congelati
1 avocado
1 filetto (circa 90g) di salmone
affumicato a caldo
una manciata di foglie di
coriandolo fresco, tritate
grossolanamente
sale

Per il condimento

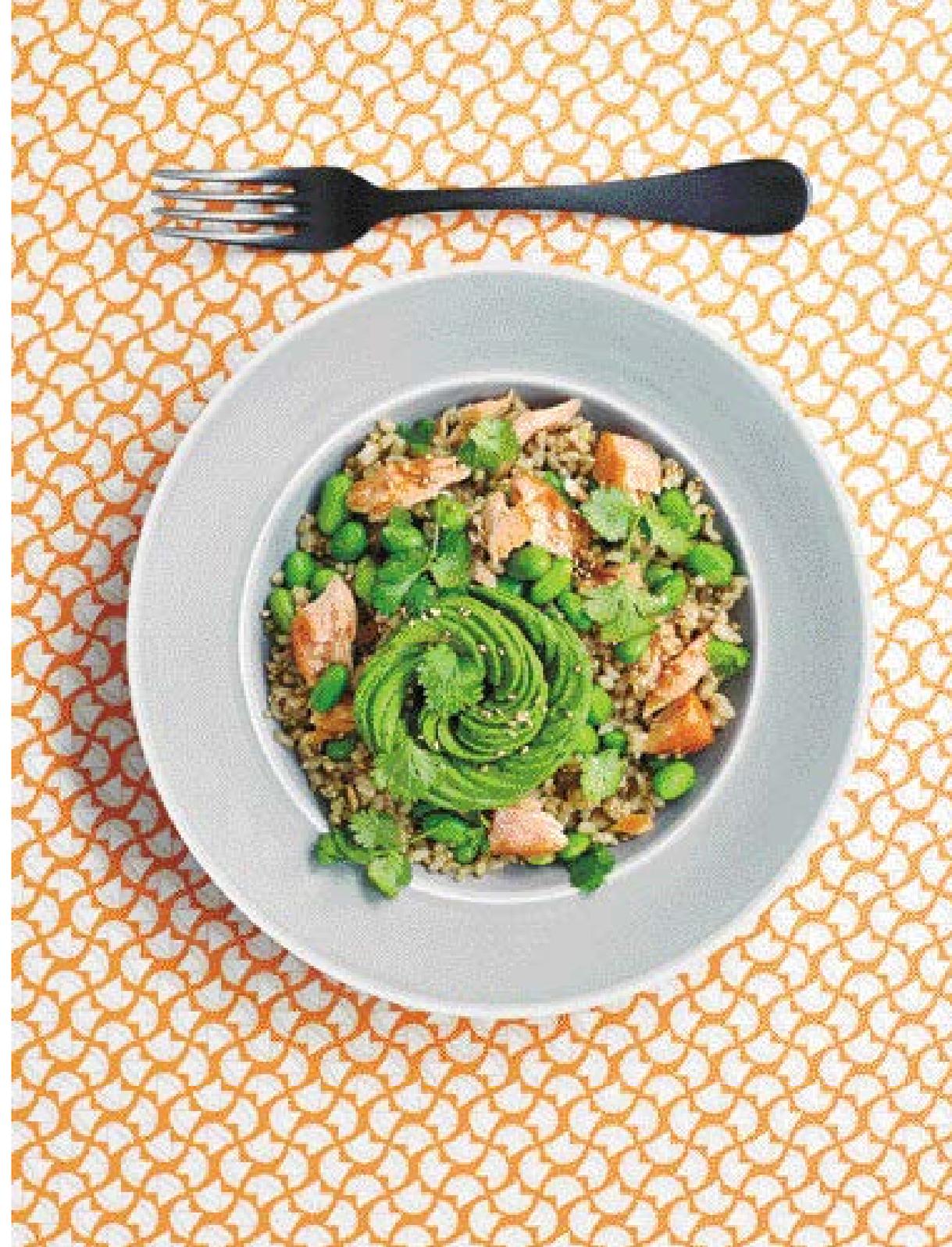
1 cucchiaio di olio di sesamo
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di mirin
½ cucchiaino raso di zenzero
grattugiato
un filo di miele

Cuocete il riso in acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolatelo, stendetelo su un vassoio e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo, mescolate gli ingredienti per il condimento in una piccola ciotola.

Trasferite il riso in una ciotola, poi unitevi il condimento, la maggior parte dei semi di sesamo e gli edamame. Dividete il riso in due ciotole.

Tagliate a metà l'avocado, eliminate il seme e sbucciatelo. Disponete una metà col lato piatto verso il basso su un tagliere, poi affettatelo finemente per il lungo. Con le fette in piedi, fatele slittare delicatamente per ottenere una striscia di fette. Partendo da un'estremità, arrotolatele con cura per creare una rosa e sistematela sul riso.

Cospargete col salmone sminuzzato, col coriandolo e i semi di sesamo rimasti.



INSALATA DI RISO ROSSO ★ RAVANELLI & PISELLI

La ricotta salata è la versione stagionata e dura della ricotta, più asciutta e salata, appunto, della ricotta fresca. Sta benissimo con la dolcezza delle taccole e il condimento oleoso.

 PORZIONI 4

 PREPARAZIONE 50 minuti

200 g e 1 cucchiaio di riso rosso

150 g di taccole tagliate per il
lungo

150 g di ravanelli divisi in quattro

1 avocado a cubetti

4 cipollotti affettati finemente

50 g di valeriana

50 g di ricotta salata

sale e pepe macinato fresco

Per il condimento

scorza e succo di 1 arancia

2 cucchiaini di senape di Digione

1 cucchiaino di aceto di sherry

3 cucchiai di olio extravergine di
oliva

2 cucchiaini di sciroppo d'agave

Cuocete il riso in acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolatelo, stendetelo su un vassoio e lasciatelo raffreddare. Nel frattempo, mescolate gli ingredienti per il condimento in una piccola ciotola e regolate di sale.

In una ciotola grande, unite il riso raffreddato, le taccole, i ravanelli, l'avocado, i cipollotti, la valeriana e il condimento. Sale e condite con sale e pepe, poi disponete il tutto su un piatto da portata e completate con una grattugiata di ricotta salata.



ARANCINI CON FONTINA, PROSCIUTTO & SALVIA

Questi deliziose polpettine di riso sono originarie della Sicilia, ma si possono trovare in tutta Italia. Ogni regione ha la propria ricetta ma, tradizionalmente, il ripieno è a base di ragù. La parte migliore di questa versione è il centro col formaggio fuso.

 PORZIONI 12 arancini grandi

 PREPARAZIONE circa 1 ora, escluso il raffreddamento

un pizzico di zafferano
750 ml di brodo vegetale
25 g di burro
250 g di riso arborio
50 g di Parmigiano grattugiato
scorza di ½ limone grattugiata
10 grosse foglie di salvia finemente tritate

olio vegetale per friggere
sale

Per il ripieno

75 g di fontina tagliata in 12 cubetti
3 fette di prosciutto tagliate in 12 pezzi

Per l'impanatura

3 cucchiaini di farina bianca con un pizzico di sale
2 uova sbattute
85 g di pangrattato

Mettete in ammollo lo zafferano nel brodo per 10 minuti. Sciogliete il burro in una casseruola, aggiungete il riso e ½ cucchiaino di sale e mescolate bene. Versatevi sopra 500 ml di brodo allo zafferano e portate a bollore. Cuocete per 18–20 minuti, mescolando, finché il riso non assorbirà il brodo e non sarà cotto al dente. Aggiungete altro brodo, se necessario. Unite il Parmigiano e la scorza di limone e lasciate riposare per qualche minuto, poi aggiungete la salvia e mescolate bene. Trasferite il riso su un vassoio, stendetelo e fatelo raffreddare, poi mettetelo in frigorifero finché non sarà compatto.

Dividete il riso in 12 porzioni uguali e date loro la forma di palline. Praticate un foro al centro di ciascuna col dito indice e farcite con un pezzo di fontina e uno prosciutto, poi chiudete la pallina. Passate le palline nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.

Riempite per metà d'olio una casseruola e portatelo a 170°C. Cuocete gli arancini poco alla volta per 6–8 minuti, girandoli spesso e assicurandovi di riportare l'olio in temperatura tra un'infornata e l'altra. Scolateli su carta da cucina, cospargeteli di sale e lasciateli intiepidire prima di mangiarli.



ZUPPA

★

MULLIGATAWNY

Esistono tantissime varianti di questa zuppa al curry, una ricetta anglicizzata diventata popolare durante il periodo coloniale.

 PORZIONI 6-8

 PREPARAZIONE circa 1 ora

2 cucchiaini di olio di girasole
1 grossa cipolla finemente tritata
1 carota finemente tritata
2 gambi di sedano finemente tritati
3 spicchi d'aglio schiacciati
pezzo di zenzero fresco da 4 cm
sbucciato e finemente tritato
2 cucchiaini di garam masala
½ cucchiaino di curcuma
1½ cucchiaino di curry in polvere
½ noce moscata grattugiata
125 g di lenticchie rosse essiccate
550 g di zucca butternut sbucciata
e tagliata a pezzetti
2 cucchiaini di concentrato di
pomodoro
1,2 litri di brodo vegetale
400 ml di latte di cocco
175 g di riso jasmine
sale e pepe nero
Per la decorazione
1 mela verde tagliata a bastoncini
succo di ½ lime e spicchi di lime
per servire
50 g di anacardi tostati
una manciata di foglie di
coriandolo

Scaldate l'olio a fuoco medio in una casseruola grande. Aggiungete cipolla, carota e sedano e cuocete per 8 minuti finché non si saranno ammorbiditi. Unite aglio, zenzero e spezie e cuocete per altri 2 minuti. Buttatevi le lenticchie, la zucca e il concentrato di pomodoro e mescolate il tutto. Versate il brodo e il latte di cocco, poi portate a bollire. Coprite e cuocete per 30 minuti, finché lenticchie e zucca non saranno morbide. Lasciate raffreddare un po'.

Nel frattempo, cuocete il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Frullate in più riprese la zuppa con metà del riso fino a ottenere una consistenza omogenea. Rimettetela nella casseruola, poi unite il resto del riso intero, aggiungendo un po' d'acqua se la consistenza è troppo densa. Conditela e scaldatela bene.

Mescolate la mela tagliata a bastoncini e il succo di lime. Versate la zuppa nelle ciotole, cospargetela con la mela, gli anacardi e qualche foglia di coriandolo. Servitela con qualche spicchio di lime a parte.



NASI

★

GORENG

Ovvero 'riso fritto' in indonesiano. Se volete aggiungere qualche gambero, dopo aver cotto zenzero e aglio, rosolate in padella 150 g di gamberi finché non saranno rosati, poi proseguite con la ricetta.

 PORZIONI 2-3

 PREPARAZIONE 35 minuti

150 g di riso integrale a chicco lungo parboiled
3 cucchiaini di olio vegetale
5 cipollotti affettati finemente
3 spicchi d'aglio finemente tritati
2,5 cm di zenzero fresco sbucciato e sminuzzato
2 carote tagliate a julienne
200 g di cavolo cinese sminuzzato finemente
1 cucchiaino di salsa di peperoncini asiatica e un extra per servire
2 cucchiaini di passata di pomodoro
1 cucchiaio di salsa di soia
1 cucchiaio di kecap manis o salsa di soia dolce
75 g di edamame surgelati
½ mazzetto di coriandolo tritato grossolanamente

Per guarnire

2-3 uova
una manciata di arachidi tostate salate, tritate grossolanamente

Cuocete il riso seguendo le istruzioni sulla confezione. Scaldate 2 cucchiaini di olio in un wok o una padella grande. Friggete 4 cipollotti, l'aglio e lo zenzero per 2 minuti. Spingeteli sul bordo della padella, aggiungete carote e cavolo e friggete il tutto finché non si sarà ammorbidito.

Mescolate in una piccola ciotola salsa di peperoncini, passata di pomodoro, salsa di soia e kecap manis. Versate il tutto in padella e lasciatela ribollire per qualche minuto, poi unite il riso cotto e gli edamame finché non saranno ben caldi. Aggiungete metà del coriandolo.

Scaldate il resto dell'olio in una piccola padella e friggete 2 o 3 uova. Dividete il riso tra ciotole poco profonde. Completate con le uova fritte, il resto del coriandolo e il cipollotto, le arachidi e un filo di salsa di peperoncini.





POLLO



ALLA MAROCCHINA

Un piatto unico insaporito con harissa alla rosa, olive e albicocche essiccate. Vi basterà metterlo in forno e lasciare che si compia la magia!



PORZIONI 4



PREPARAZIONE 1 ora
25 minuti più marinatura

2 cucchiai di olio di oliva
2 cucchiai rasi di harissa alla rosa
1½ cucchiaino di cannella in polvere
8 cosce di pollo (con ossa e pelle)
1 grossa cipolla rossa a fette
6 spicchi d'aglio schiacciati
75 g di mandorle a scaglie
100 g di albicocche essiccate tagliate grossolanamente
100 g di olive verdi denocciolate tritate grossolanamente
250 g di riso basmati integrale
400 g di polpa di pomodoro in scatola
550 ml di brodo di pollo caldo
2 cucchiai di semi di melagrana
¼ di cetriolo tagliato a metà, privato dei semi e affettato
una manciata di foglie di coriandolo
sale e pepe macinato fresco
yogurt greco per servire

Mescolate in una grossa ciotola 1 cucchiaio d'olio, 1 cucchiaio raso di harissa, 1 cucchiaino di cannella in polvere e un po' di sale. Aggiungete il pollo e ricopritelo completamente. Mettetelo a marinare in frigorifero per 2 ore o una notte.

Preriscaldare il forno a 180°C. Scaldare a fuoco medio una casseruola o una pirofila che possa andare in forno. Aggiungete il resto dell'olio e frigate il pollo poco alla volta, partendo dalla parte della pelle, finché non sarà dorato. Scolatelo con la schiumarola. Buttate le cipolle in padella e frigatele per 5 minuti fino ad ammorbidirle. Unite aglio e mandorle fino a doratura, poi aggiungete albicocche, olive e la cannella rimasta. Unite il resto dell'harissa e riso, poi versatevi i pomodori e il brodo, mescolate e salate. Aggiungete in padella il pollo e i suoi succhi, poi fate sobbollire. Coprite bene e mettete in forno per 1 ora, o finché il riso non sarà tenero. Controllatelo dopo 45 minuti e aggiungete un po' d'acqua, se necessario.

Cospargete il tutto con semi di melagrana, cetriolo e coriandolo. Servite con una ciotolina di yogurt greco rinfrescante.

GALLO ★ PINTO

In Costa Rica e Nicaragua si mangia a qualsiasi ora del giorno e i due paesi si disputano anche la paternità di questo semplice piatto a base di riso e fagioli. Il nome in spagnolo significa 'gallo macchiato' e si riferisce all'aspetto punteggiato del piatto.

 PORZIONI 4

 PREPARAZIONE 25 minuti

175 g di riso a chicco lungo
2 cucchiai di olio di cocco o vegetale
1 cipolla finemente tritata
1 peperone rosso tagliato finemente
2 spicchi d'aglio finemente tritati
1 cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di coriandolo in polvere
400 g di fagioli neri in scatola, sciacquati e scolati
2 cucchiaini di salsa Worcestershire
qualche spruzzata di Tabasco
un mazzetto di foglie di coriandolo tritate finemente
sale e pepe macinato fresco

Cuocete il riso in acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione.

Scaldate l'olio in una casseruola e friggetevi la cipolla e il peperone rosso per 10 minuti. Aggiungete aglio e spezie e mescolate, poi alzate un po' la fiamma e unite i fagioli. Cuocete per 4–5 minuti, mescolando, finché non cominciano a diventare croccanti, poi unitevi il riso cotto. Aggiungete 5–6 cucchiai di acqua fredda e scaldate il tutto. Unite salsa Worcestershire e Tabasco. Salate e unite il coriandolo.





TORTA ★ DI RISO

Sostituite il Marsala con succo d'arancia se desiderate preparare questo dolce per i bambini. Potrete conservarlo per qualche giorno in frigorifero.

 PORZIONI 8-10

 PREPARAZIONE 1 ora
e 40 minuti più tempo
di raffreddamento
e riposo in frigorifero

burro per ungere
125 g di uva sultanina
50 ml di Marsala
scorza e succo di 1 piccola arancia
1 litro di latte intero
un pizzico di sale
1 baccello di vaniglia, tagliato a
metà per il lungo e privato dei
semi
200 g e 1 cucchiaino di riso arborio
175 g e 2 cucchiaini di zucchero
semolato
1½ cucchiaino di cannella in
polvere
50 g di scorze di agrumi candite
miste
5 uova separate
4 cucchiaini rasi di pinoli
zucchero a velo per spolverizzare

Ungete e foderate la base e i lati di una tortiera profonda da 20 cm di diametro. Ammollate l'uva sultanina nel Marsala e nel succo d'arancia.

Mettete il latte, il sale e i semi e il baccello di vaniglia in una casseruola e portate a bollire. Unite il riso e fate sobbollire vivacemente per 20-25 minuti, mescolando spesso. Il riso dovrebbe essere cotto, denso e cremoso. Lasciatelo raffreddare.

Preriscaldate il forno a 180°C. Togliete il baccello di vaniglia dal riso e trasferitelo in una ciotola. Unitevi l'uva sultanina e il liquido in cui l'avete ammollata, insieme alla scorza d'arancia, allo zucchero, alla cannella, alle scorzette miste e ai tuorli d'uovo.

In una ciotola a parte, montate gli albumi a neve. Incorporatene qualche cucchiaino nel riso, poi unitevi il resto. Trasferite il tutto nella tortiera preparata. Cospargete coi pinoli e cuocete per 1 ora, coprendo la torta con carta da forno dopo 30 minuti. Lasciatela raffreddare per 30 minuti nella tortiera, poi sformatela e fatela raffreddare del tutto su una gratella. Mettetela in frigorifero per una notte prima di servirla. Spolverizzatela con zucchero a velo e affettatela.