

RISO E RISOTTI



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK 



9



RISO E RISOTTI

Ricette di Carla Campisano

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-078-1

edimedia 



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Riso con peperoni e melanzane

🕒 20 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 1 melanzana
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ basilico
- ▶ timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate e lavate i peperoni, la melanzana e i pomodori, eliminate i semi dai peperoni e tagliateli a pezzetti. Riducete a dadini anche la melanzana e i pomodori.

● Preparate un battuto con sedano, cipolla, aglio, basilico e timo e fatelo rosolare in una padella piuttosto capiente insieme a qualche cucchiaino d'olio.

● Quando gli odori si saranno imbionditi, aggiungete i peperoni e fateli cuocere per 5 minuti; poi unite i dadini di melanzana e lasciate cuocere per altri 10 minuti. Infine versate i pomodori, salate e completate la cottura.

● A parte cuocete il riso in abbondante acqua salata; scolatelo, conditelo con un filo d'olio, mescolatelo alle verdure e servite tiepido.





2 Risotto rosso al sugo di polpo

🕒 25 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 600 g di polpo
- 200 g di passata di pomodoro
- 1 gambo di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- 1 carota
- 12 olive nere
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- 1 peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Anzitutto pulite il polpo: tagliate la testa, rovesciatela ed eliminate le interiora, quindi togliete il becco centrale e gli occhi, poi strofinatelo per bene sotto l'acqua corrente. Infine riducete la testa e i tentacoli a pezzi non troppo piccoli.

● Preparate un trito con sedano, aglio, carota e prezzemolo, unite le olive, snocciolate e tagliate a metà, e fate soffriggere in un po' d'olio.

● Unite il polpo e, quando il liquido di cottura si asciuga, irrorate con il vino e lasciate sfumare a fuoco lento. Aggiungete la passata di pomodoro, il peperoncino e un pizzico di sale e lasciate cuocere a fuoco lento per almeno 20 minuti.

● Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo piuttosto al dente e mescolatelo al sugo di polpo. Spolverate con abbondante prezzemolo tritato e servite.





3 Risotto con champignon e mascarpone

⌚ 20 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 400 g di funghi champignon
- 80 g di mascarpone
- 2 scalogni
- 1 dado ai funghi (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- 60 g di parmigiano grattugiato
- cerfoglio
- noce moscata
- 40 g di burro
- sale, pepe

● Mondate i funghi e puliteli con uno straccio umido, poi asciugateli e tagliateli a pezzi. In una padella antiaderente fate rosolare gli scalogni tritati nel burro, quindi unite i funghi, salateli, pepateli e fateli cuocere per 10 minuti circa. Mettete da parte metà dei funghi e tagliate a pezzi più piccoli i restanti champignon.

● Versate il riso nella padella con i funghi e, mescolando, fatelo tostare, sfumate con il vino e proseguite la cottura a fuoco basso, aggiungendo il brodo poco alla volta e mescolando di tanto in tanto.

● Togliete dal fuoco, unite il mascarpone, il parmigiano, il cerfoglio tritato e una spolverata di noce moscata; mescolate con cura, incoperchiate e lasciate mantecare il risotto per alcuni minuti.

● Servendovi dell'anello coppapasta, distribuite il risotto in piatti individuali, completate con i funghi lasciati da parte, un ciuffetto di cerfoglio e servite.

Riso e risotti





4 Riso alla vaniglia con gamberi caramellati

🕒 15 min. 🍳 30 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di code di gamberi
- ▶ 100 g di pomodorini
- ▶ 1 baccello di vaniglia
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 4 cucchiaini di salsa di soia
- ▶ 1 cucchiaino di sake dolce
- ▶ 20 g di zucchero
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale

- Lavate le code di gamberi, asciugatele e mettetele a marinare per circa 2 ore nella salsa di soia.

- Fate soffriggere a fuoco basso lo scalogno tritato nel burro, quindi unitevi il riso e tostatelo. Dopo 1-2 minuti sfumate con il vino e lasciate evaporare.

- Tagliate il baccello di vaniglia per il lungo, prelevatene i semi e amalgamateli al riso. Portate il risotto a cottura aggiungendo poco brodo alla volta.

- Scolate i gamberi dalla marinata, tenete da parte il liquido, al quale aggiungerete il sake, lo zucchero e un pizzico di sale.

- In una padella scaldate un filo d'olio, versatevi i gamberi e fateli rosolare insieme alla salsa preparata per circa 5 minuti. Poi unite i pomodorini tagliati a metà e lasciate andare per altri 2 minuti.

- Servite il riso alla vaniglia accompagnato con i gamberi e i pomodorini.





5 Paella mista con pesce e coniglio



Ingredienti

- 360 g di riso
- 1 kg di cozze
- 400 g di gamberi
- 600 g di coniglio
- 1 peperone rosso
- 200 g di pomodori pelati
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 limone
- paprica dolce
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

🕒 25 min. 🕒 40 min.



● Sciacquate le cozze con molta cura strofinandole con una spugnetta d'acciaio e poi fatele aprire in una casseruola a fiamma vivace.

● Nel tegame mettete l'aglio sbucciato con un po' d'olio, fate soffriggere per alcuni minuti, poi unite il peperone a pezzettini; dopo 5 minuti aggiungete il coniglio a tocchetti e un pizzico di sale, fatelo dorare bene, poi togliete dal tegame e tenete il tutto da parte.

● Sempre nella paellera fate saltare i gamberi sgusciati con un po' d'olio per 6-8 minuti, poi unite i pomodori pelati e fate cuocere per alcuni minuti. Mettete nel tegame il coniglio, i peperoni, le cozze, un po' di paprica e di peperoncino; mescolate, incorporate il riso e fatelo tostare mescolando.

● Versate il brodo e fate cuocere per 10 minuti, poi abbassate il fuoco e portate a cottura il riso senza mescolare. Guarnite con il limone e servite.

Riso e risotti





6 Risotto ai piselli e champignon

🕒 15 min. 🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 160 g di piselli surgelati
- ▶ 200 g di funghi champignon
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate gli champignon, puliteli con un panno umido per eliminare eventuali residui di terra e tagliateli a spicchi.
- Preparate il brodo vegetale versando il dado in una pentola con 1 litro d'acqua bollente.
- Tritate la cipolla e fatela soffriggere in un tegame con un po' di olio. Quando inizia a dorarsi, versate i piselli e gli champignon, cuocete per 5 minuti, poi unite il riso e fatelo rosolare per 2 minuti.
- Unite il vino bianco e lasciatelo sfumare, poi versate man mano il brodo, portando il riso a cottura. Se necessario, aggiustate di sale.





7 Sformatini eleganti al nero di seppia

🕒 25 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di seppie
- ▶ 2 scalogni
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

- Pulite le seppie avendo cura di tenere da parte le sacche con l'inchiostro, lavatele, asciugatele e tagliatele a pezzi non troppo piccoli.

- Scottate le seppie pulite in acqua leggermente salata per 10 minuti circa, quindi scolatele tenendo da parte l'acqua di cottura.

- Tritate gli scalogni e fateli rosolare in una padella con un po' d'olio, aggiungete il riso e, mescolando, fatelo tostare per un paio di minuti. Sfumate con il vino e lasciatelo evaporare.

- Unite le seppie e le sacche di inchiostro, aggiustate di sale e pepe e portate a cottura unendo poco alla volta l'acqua di cottura dei pesci.

- Distribuite il risotto in stampini monoporzione, sformateli in piatti individuali, decorate con foglioline di prezzemolo fresco e servite.





8 Risotto alla cannella con gamberoni

🕒 10 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- 320 g di riso
- 8 gamberoni
- 1/2 peperone verde
- 2 scalogni
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- 0,4 dl di cognac
- 40 g di parmigiano grattugiato
- cannella
- 40 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate e tritate gli scalogni, quindi fateli rosolare in una padella antiaderente con un po' di olio.

● Unite il riso al soffritto, fatelo tostare, poi sfumate con il vino, lasciatelo evaporare e infine portatelo a cottura aggiungendo via via il brodo caldo.

● Nel frattempo, in un'altra padella fate insaporire i gamberoni, precedentemente lavati, con un po' di olio e lo spicchio d'aglio. Sfumate con il cognac, lasciate cuocere per qualche minuto, poi spegnete il fuoco e tenete in caldo.

● Poco prima della fine della cottura del riso unite 1/2 cucchiaino di cannella e il peperone mondato e tagliato a pezzettini. Fuori dal fuoco unite il burro e il parmigiano, mescolate e fate riposare per qualche minuto.

● Servite in tavola il riso disponendovi sopra i gamberoni e spolverizzate con una dose generosa di pepe e con la rimanente cannella.

Riso e risotti





9 Cupolette con verdure in agrodolce



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 zucchina
- ▶ 2 pomodori maturi
- ▶ 8 funghi champignon
- ▶ 40 g di concentrato di pomodoro
- ▶ 1 dl di aceto di mele
- ▶ zucchero
- ▶ 1 cucchiaino di salsa al cren
- ▶ basilico
- ▶ burro
- ▶ sale

🕒 15 min. 🕒 25 min.



● Cuocete il riso in abbondante acqua salata, poi scolatelo e distribuitelo in 4 stampini monoporzione imburrati.

● Nel frattempo sbucciate la cipolla, mondatela e affettatela; pelate la carota e tagliatela a rondelle; riducete il sedano, la zucchina e i pomodori a pezzetti.

● In una padella antiaderente scaldate un po' d'olio con la cipolla, dopo 5 minuti unite le altre verdure e lasciate stufare, a pentola coperta, per 10 minuti.

● Unite i funghi puliti e tagliati a metà, il basilico spezzettato, il concentrato e, se necessario, un po' d'acqua; poi lasciate cuocere per 7-8 minuti.

● Alzate la fiamma, irrorate le verdure con un bicchierino di aceto in cui avrete sciolto un cucchiaino di zucchero e cuocete per 2 minuti.

● Sformate il riso nei piatti, cospargete con le verdure in agrodolce, completate con la salsa al cren e servite.





10 Risotto autunnale alla zucca

🕒 15 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 320 g di riso
- 200 g di zucca
- 1 scalogno
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- 60 g di parmigiano grattugiato
- rosmarino
- 60 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Pulite la zucca, eliminate la buccia, i semi e i filamenti e tagliatela a tocchetti.
- Mondate lo scalogno, tritatelo e fatelo insaporire in una padella con un po' di olio.
- Aggiungete i tocchetti di zucca e fate cuocere con un mestolo di brodo. Non appena la zucca sarà diventata tenera, aggiungete il riso e fatelo tostare per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco e fatelo evaporare.
- Proseguite la cottura del riso bagnandolo con il brodo caldo e aggiustate di sale e pepe.
- A fine cottura, fuori dal fuoco, aggiungete il burro e il parmigiano, mescolando bene e terminate con una spolverata di rosmarino tritato.





11 Risotto profumato ai finferli

🕒 10 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di funghi finferli
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado ai funghi (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino moscato
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ prezzemolo
- ▶ erba cipollina
- ▶ 60 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Pulite i funghi con cura, quindi tagliateli a pezzetti e fateli trifolare in padella con olio e aglio tritato; salate e lasciate cuocere per 6-8 minuti.

- Affettate a velo la cipolla e mettetela in un tegame capiente insieme a 40 g di burro; fatela rosolare a fiamma bassa finché non risulterà morbida.

- Unite il riso e, mescolando in continuazione, fatelo tostare; poi aggiungete i funghi e bagnate col vino. Quando sarà evaporato versate il brodo caldo poco alla volta fino a completare la cottura del riso.

- Levate dal fuoco il risotto piuttosto cremoso, unite il burro e il parmigiano grattugiato, mescolate e lasciate mantecare a tegame coperto.

- Prima di servire, spolverizzate il risotto con prezzemolo, erba cipollina finemente tritata e un pizzico di pepe.





12 Risotto rosso con cuori di carciofo

🕒 15 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 300 g di cuori di carciofo
- 2 carote
- 1 cipollotto
- 1 gambo di sedano
- 40 g di concentrato di pomodoro
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- 40 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- 20 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Tagliate a rondelle le carote, tritate il cipollotto e il sedano e fate soffriggere gli odori con un filo d'olio.

• Aggiungete i cuori di carciofo tagliati a fettine sottili, salate, pepate e proseguite la cottura per 10 minuti. Versate il riso e, mescolando, fatelo tostare; quindi unite il vino e lasciatelo sfumare.

• Sciogliete il concentrato di pomodoro in un mestolo di brodo bollente, quindi amalgamatelo al riso mescolando con cura.

• Bagnate con un paio di mestoli di brodo, mescolate e, quando il liquido si sarà asciugato, unite altro brodo; procedete così fino a completare la cottura.

• Togliete il risotto dal fuoco, unite il burro e il parmigiano e lasciate mantecare per alcuni minuti.

• Guarnite con il prezzemolo tritato e servite il risotto ben caldo.





13 Risotto con brie, piselli e menta fresca

🕒 10 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 100 g di brie
- ▶ 120 g di piselli surgelati
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 2 dl di spumante secco
- ▶ 12 foglie di menta
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di burro
- ▶ pepe

● Affettate la cipolla sottilmente e fatela appassire in un tegame insieme al burro; aggiungete il riso e lasciatelo tostare mescolando bene; quindi versate lo spumante e fatelo evaporare.

● Aggiungete i piselli e un po' di brodo caldo e mescolate; quindi proseguite la cottura del riso aggiungendo il brodo bollente poco alla volta.

● Togliete dal fuoco il risotto ancora piuttosto morbido, aggiungete il parmigiano e metà del brie tagliato a tocchetti e lasciatelo riposare per qualche istante a tegame coperto per farlo mantecare.

● A questo punto unite il rimanente brie tagliato a fettine e le foglioline di menta lavate e asciugate; profumate con una spolverata di pepe e servite.





14 Risotto ai fiori di zucca e scamorza affumicata

🕒 15 min. 🕒 25 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 20 fiori di zucca
- ▶ 120 g di scamorza affumicata
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di burro
- ▶ basilico
- ▶ sale

● Pulite i fiori di zucca, lavateli con cura, asciugateli delicatamente e tagliateli a strisciole.

● Preparate il brodo con il dado e, nel frattempo, trasferite i fiori di zucca in una pentola e ripassateli sul fuoco con un po' di burro per circa 5 minuti.

● Aggiungete il riso e fatelo tostare mescolando con un cucchiaio di legno, poi sfumate con il vino, unite il brodo caldo e proseguite la cottura aggiustando di sale, se necessario.

● A cottura ultimata, togliete il tegame dal fuoco e mantecate il risotto con il burro rimasto, il parmigiano e la scamorza tagliata a pezzetti. Decorate i piatti con qualche fogliolina di basilico fresco e servite.





15 Risotto con dentice, pistacchi e limone

🕒 15 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 320 g di filetto di dentice
- ▶ 60 g di pistacchi sgusciati
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 limone
- ▶ 2 dl di prosecco
- ▶ 1 dado di pesce (per 1 l di brodo)
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate lo scalogno, tritatelo e fatelo imbiondire in una casseruola con un filo d'olio.

● Versatevi il riso, fatelo tostare per alcuni minuti, quindi irroratelo con il succo di limone (prelevatene la scorza e tenetela da parte) e, quando si sarà assorbito, con il prosecco. Aggiungete un mestolo di brodo ben caldo, mescolate e aggiungete altro brodo fino a quando il riso sarà ben cotto.

● Nel frattempo tagliate il pesce a tocchetti e fatelo rosolare in una padella con poco olio bollente per circa 5 minuti; salatelo e pepatelo.

● Quando mancano 5 minuti alla completa cottura del riso, aggiungete il pesce preparato, i pistacchi tritati e mescolate con cura.

● Togliete la casseruola dal fuoco e cospargete il risotto con la scorza di limone, il prezzemolo e servite.





16 Risotto alle fragole e spumante

🕒 15 min. 🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 240 g di fragole
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 2 dl di spumante
- ▶ 40 g di burro
- ▶ 1 rametto di timo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lavate e tagliate le fragole a pezzetti lasciandone da parte 4 intere per la decorazione.

● Mondate e tritate finemente lo scalogno e fatelo appassire in una pentola con un po' d'olio, poi unite il riso e lasciatelo tostare per qualche minuto, innaffiate dunque con un po' di spumante e, una volta evaporato, versate il brodo bollente portando a cottura il risotto senza smettere di mescolare.

● Pochi minuti prima di terminare la preparazione, aggiungete le fragole a pezzetti, mescolate, aggiustate di sale e versate altro brodo se necessario.

● Quando il risotto è pronto, spegnete il fuoco, unite il burro e un goccio di spumante e lasciate mantecare per qualche minuto. Servite decorando con le fragole intere tenute da parte e un po' di timo.





17 Risotto contadino ai fegatini di pollo

🕒 20 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 240 g di fegatini di pollo
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di burro
- ▶ salvia
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lavate i fegatini eliminando le parti grasse e filamentose, tagliateli a tocchetti e poi fateli rosolare in una padella piuttosto ampia con la cipolla tritata, la salvia e un po' di olio.

● Unite il riso, fatevi sfumare il vino e mescolate con cura. Aggiustate di sale e pepe e iniziate a versare un mestolo di brodo di carne alla volta.

● A fine cottura, aggiungete una noce di burro, il parmigiano e lasciate mantecare il risotto per alcuni minuti. Prima di servire decorate il piatto con il prezzemolo tritato.





18 Risotto profumato al radicchio trevigiano

🕒 15 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 200 g di radicchio trevigiano
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 2 dl di vino rosso
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale, pepe

- Lavate il radicchio, asciugatelo e tagliatelo a julienne conservandone alcune foglie per la guarnizione finale.

- Mentre preparate il brodo con il dado, tritate la cipolla finemente e fatela imbiondire in una padella antiaderente con metà del burro per 5 minuti.

- Unite il radicchio, fatelo insaporire per 2 minuti salando leggermente, mescolate, poi versate il riso, fatelo tostare sempre rimestando e infine sfumate con il vino.

- Aggiungete il brodo caldo poco alla volta fino a terminare la cottura del risotto, mantecate poi con burro e formaggio, aggiustate di sale e pepe e, prima di servire, lasciate riposare la preparazione per 2 minuti.

- Decorate il risotto con le foglie di radicchio tenute da parte e servite.





19 Risotto con salsiccia e peperoni

⌚ 20 min. 🍳 45 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 160 g di salsiccia luganega
- 2 peperoni gialli
- 2 pomodori
- 1 cipolla
- 1 dl di vino bianco secco
- 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- 1 foglia di alloro
- 60 g di parmigiano grattugiato
- peperoncino
- prezzemolo
- 20 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mondate i peperoni, privateli dei semi e tagliateli a listarelle.

● In una casseruola con un po' d'olio e peperoncino, fate appassire la cipolla tritata; quindi aggiungete i peperoni e lasciateli cuocere per 10 minuti circa; a metà cottura unite i pomodori sbucciati, privati dei semi e tagliati a pezzettini.

● Versate il riso e, mescolando, tostate-lo; spruzzate con il vino, lasciate evaporare, poi unite un paio di mestoli di brodo bollente. Portate a cottura il riso aggiungendo il brodo poco alla volta.

● In un tegame con un po' d'olio e la foglia d'alloro rosolate la salsiccia tagliata a rondelle per 10 minuti circa.

● Quando il riso sarà pronto, togliete la casseruola dal fuoco, unite la salsiccia, il burro e il parmigiano; mescolate, incorporate e lasciate mantecare. Cospargete il risotto con prezzemolo tritato e servite.

Riso e risotti





20 Risotto con zucchine, taleggio e pinoli

🕒 15 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 4 zucchine
- ▶ 80 g di taleggio
- ▶ 20 g di pinoli
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di burro
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Lavate e mondate le zucchine, quindi tagliatele a tocchetti. Tritate il porro, trasferitelo in una casseruola con un paio di cucchiaini d'olio e fatelo dorare.

● Unite le zucchine, aggiungete un pizzico di sale e pepe e fate cuocere a fiamma vivace per 5-6 minuti.

● Versate il riso e, mescolando, tostate-lo, poi sfumate con il vino e lasciate evaporare. Irrorate con un mestolo di brodo bollente, mescolate e lasciate cuocere fino a quando il liquido si sarà quasi del tutto assorbito, poi aggiungete un altro mestolo di brodo e continuate così fino alla completa cottura del riso.

● Aggiungete il taleggio a pezzi e mescolate in modo che il formaggio si amalgami, quindi togliete dal fuoco.

● Unite il burro e il parmigiano e mescolate; lasciate mantecare alcuni minuti; unite i pinoli, cospargete con prezzemolo tritato e servite.





21 Anelli di riso al topinambur

🕒 20 min. 🕒 45 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 4 topinambur
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 2 carote
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ salvia
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pelate, lavate e affettate i topinambur, sbollentateli per 10 minuti in acqua bollente salata e scolateli; metteteli in una ciotola e conditeli con un pizzico di sale e una spolverata di pepe.

● Lavate e mondate le zucchine, il pomodoro, le carote e il sedano, poi tagliateli a dadini. Fate cuocere le verdure per 10 minuti in una padella con un po' d'olio; aggiustate di sale e unite le erbe tritate.

● Tritate il porro e fatelo imbiondire con un po' d'olio, quindi aggiungete il riso, lasciatelo tostare, poi bagnate con il vino, fatelo evaporare e portate a cottura il riso aggiungendo il brodo poco alla volta. Infine unite il parmigiano e mescolate.

● Rivestite 4 stampini a ciambella con il topinambur affettato, riempieteli di riso e disponeteli in una teglia con un po' d'acqua; infornate a 200°C per 15 minuti. Servite gli anelli con al centro la dadolata di verdure e un pizzico di pepe.

Riso e risotti





22 Risotto con noci e gorgonzola dolce

🕒 10 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 120 g di gorgonzola dolce
- ▶ 60 g di noci sgusciate
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di burro
- ▶ sale

- Affettate la cipolla sottilmente; tagliate a pezzetti il gorgonzola privato della crosta e scaldate il brodo preparato precedentemente con il dado.

- Lasciate rosolare la cipolla in una casseruola con il burro, unite il riso e, poco per volta il brodo; lasciate cuocere mescolando di tanto in tanto.

- Aggiungete il gorgonzola 2 minuti prima del termine di cottura e, appena il formaggio inizierà a sciogliersi, unite le noci e il parmigiano grattugiato.

- Regolate di sale, mescolate delicatamente, togliete dal fuoco e servite.





23 Risotto integrale alle zucchine e peperone

🕒 20 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 320 g di riso integrale
- 4 zucchine
- 1 peperone rosso
- 2 scalogni
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 20 g di burro
- prezzemolo
- coriandolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate il peperone e tagliatelo a pezzetti eliminando i semi; lavate e mondate le zucchine e affettatele.

● Mondate anche gli scalogni, tritateli e fateli rosolare in un filo d'olio; poi aggiungete le verdure, un pizzico di sale e lasciate cuocere per circa 10 minuti.

● Quando l'acqua di cottura si è asciugata, unite il riso e tostatelo; quindi sfumate con il vino e lasciatelo evaporare. Poi aggiungete il brodo bollente un mestolo alla volta.

● A 2 minuti dal termine della cottura del riso, unite il coriandolo, il burro e il parmigiano, mescolate e fate mantecare per alcuni minuti. Servite il risotto guarnito con foglioline di prezzemolo.





24 Riso al pomodoro con cuore di bufala

🕒 30 min. 🕒 35 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 200 g di polpa di pomodoro
- ▶ 120 g di mozzarella di bufala
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di burro
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 foglie di basilico
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Cuocete il riso in abbondante acqua salata e, nel frattempo, fate rosolare l'aglio in un po' d'olio, poi aggiungete la polpa di pomodoro, le foglie di basilico e un pizzico di peperoncino. Fate cuocere la salsa per 10-15 minuti, mescolando di tanto in tanto; alla fine ajustate di sale.

● Scolate il riso e mescolatelo con la salsa di pomodoro, dalla quale avrete eliminato l'aglio e il basilico, e con il parmigiano grattugiato.

● Imburrate degli stampini e riempiteli a metà con il riso, poi al centro inserite un po' di mozzarella tagliata a dadini e infine ricoprite con altro riso. Infornate a 200°C per 15 minuti.

● A parte fate rosolare per qualche minuto i pomodorini con un filo d'olio e poco sale.

● Sfornate i timballini, fateli raffreddare, sfornateli su piatti individuali, guarnite con i pomodorini e servite.

Riso e risotti





25 Risotto con azuki e semi di sesamo nero

🕒 15 min. 🕒 1 h e 10 min. + 8 h



Ingredienti

- 360 g di riso
- 160 g di fagioli azuki
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 1 foglia di alloro
- 1 dl di vino rosso
- peperoncino
- 40 g di semi di sesamo nero
- olio extravergine d'oliva
- sale

• Sciacquate i fagioli e metteteli in ammollo per una notte.

• Cuocete gli azuki in 2 litri d'acqua insieme alla carota, il sedano, l'alloro e mezza cipolla. Portate a bollore e fate cuocere per circa 45 minuti. A fine cottura salate leggermente i fagioli e scolateli conservando l'acqua di cottura.

• Tritate la rimanente cipolla e fatela rosolare insieme a un po' di peperoncino con un filo d'olio; quindi unite il riso e, mescolando, fatelo tostare, poi aggiungete il vino e lasciatelo evaporare a fiamma vivace.

• Unite i fagioli e un paio di mestoli di acqua di cottura, mescolate e, non appena il liquido inizia ad asciugarsi, aggiungete altra acqua proseguendo fino a completare la cottura del riso.

• Distribuite il risotto nei piatti individuali, cospargete con i semi di sesamo e servite subito.





26 Risotto giallo con asparagi e funghi

🕒 15 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 400 g di asparagi
- ▶ 240 g di funghi misti surgelati
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado ai funghi (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 peperoncino
- ▶ 40 g di burro
- ▶ erba cipollina
- ▶ maggiorana
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate gli asparagi eliminando la parte più dura dei gambi, quindi affettateli a rondelle di 3-4 mm, lasciando intere le punte.

● In una casseruola con un filo d'olio fate soffriggere a fiamma bassa l'aglio, il peperoncino e lo scalogno tritati, quindi unite gli asparagi e fate rosolare per 2-3 minuti.

● Aggiungete i funghi, l'erba cipollina e la maggiorana, un pizzico di sale e lasciate cuocere per una decina di minuti.

● Versate nella casseruola il riso e fatelo tostare brevemente, sempre mescolando; poi sfumate con il vino e, quando sarà evaporato, incorporate 2 mestoli di brodo e lo zafferano. Lasciate cuocere il riso aggiungendo poco alla volta il brodo e, se necessario, aggiustate di sale.

● Fuori dal fuoco unite il parmigiano e il burro, mescolate bene e lasciate mantecare. Servite il risotto ben caldo.





27 Risotto saporito alla pescatora

🕒 40 min. 🍳 45 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 200 g di vongole
- ▶ 200 g di cozze
- ▶ 100 g di code di gamberi
- ▶ 100 g di calamari
- ▶ 100 g di seppie
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 2 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado di pesce (per 1 l di brodo)
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Lasciate spurgare le vongole in abbondante acqua salata per circa 2 ore.

● In un tegame fate aprire le cozze, lavate e pulite (tenete da parte il liquido di cottura), e ripetete l'operazione con le vongole spurgate.

● A parte fate saltare le code di gamberi in una padellina con poco olio.

● Pulite e tagliate a pezzetti i calamari e le seppie, saltateli in poco olio insaporito con l'aglio, versate metà del vino e cuocete su fiamma moderata.

● Tritate lo scalogno e fatelo imbiondire in un tegame con un filo d'olio, unite il riso, tostatelo, poi bagnatelo con il restante vino, versate il liquido di cottura dei frutti di mare e proseguite la cottura unendo via via il brodo caldo.

● Infine unite le vongole e le cozze, alcune lasciate intere, i gamberi, i calamari e le seppie. Guarnite con prezzemolo tritato e servite.

Riso e risotti





28 Risotto con champignon e pomodori secchi

🕒 20 min. 🕒 30 min. + 30 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 200 g di funghi champignon surgelati
- ▶ 20 pomodori secchi
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete i pomodori secchi in una ciotolina, copriteli con dell'acqua e lasciateli rinvenire per 30 minuti. Poi sgocciolateli, asciugateli e tagliateli a listarelle.

● In un ampio tegame fate rosolare gli spicchi d'aglio con un filo d'olio a fuoco moderato, quindi unite i funghi, salate, pepate e fate cuocere per 7-8 minuti.

● Aggiungete il riso e fatelo tostare nel soffritto per 2 minuti, mescolando costantemente, quindi irrorate con il vino e lasciatelo evaporare.

● Unite un mestolo di brodo bollente e fate cuocere finché tutto il brodo non sarà stato assorbito dal riso. Continuate così, versando il brodo un mestolo alla volta, per 15 minuti. Aggiungete i pomodori e proseguite la cottura aggiungendo il brodo un po' alla volta.

● Togliete dal fuoco, condite con il pecorino grattugiato, un po' di prezzemolo tritato e servite.





29 Risotto allo zafferano con fantasia di mare

⌚ 20 min. ⏸ 45 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di vongole
- ▶ 400 g di gamberi
- ▶ 200 g di seppie
- ▶ 80 g di piselli surgelati
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 pomodoro
- ▶ 1 dado di pesce (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 bustina di zafferano
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lasciate spurgare le vongole in acqua salata per circa 2 ore. Sbollentate i gamberi, quindi tenetene da parte 12 e sguosciate gli altri.

● Pulite le seppie, eliminando le cartilagini, le sacche d'inchiostro e le bocche; tagliate le teste a rondelle e i tentacoli a pezzi e sbollentatele per 10 minuti. Fate aprire le vongole a fuoco vivace, quindi sguosciatele.

● Preparate un battuto con la cipolla e fatelo rosolare con l'olio, unite le vongole, i gamberi e le seppie; versate il riso, irrorate con il vino e fatelo evaporare. Portate a cottura il riso aggiungendo il brodo un po' alla volta e, a metà cottura, unite il pomodoro a cubetti e i piselli scottati in acqua bollente per 5 minuti.

● Poco prima di spegnere, unite lo zafferano; cospargete con un pizzico di pepe e servite guarnendo con i gamberi interi lasciati da parte.





30 Risotto con spinaci e champignon

🕒 20 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di spinaci
- ▶ 160 g di funghi champignon
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 40 g di pecorino
- ▶ peperoncino
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate gli champignon, puliteli con un panno umido per eliminare la terra e tagliateli a fettine.

● In una padella scaldate dell'olio insieme all'aglio e un po' di peperoncino, quindi fatevi cuocere i funghi per 10 minuti; infine aggiustate di sale. Mondate e lavate gli spinaci, poi scottateli per 5 minuti in poca acqua salata. Scolateli e tagliuzzateli grossolanamente.

● Affettate la cipolla e rosolatela con un filo d'olio; poi versatevi gli spinaci e il riso e, mescolando, lasciatelo tostare. Bagnate con il vino, fatelo evaporare e continuate la cottura, incorporando man mano il brodo bollente. Poco prima di togliere dal fuoco unite i funghi.

● Cospargete con il pecorino grattugiato, mescolate e distribuite il risotto in 4 stampini leggermente inumiditi con acqua; sformateli in piatti individuali e servite decorando con rosmarino.





31 Risotto prelibato ai funghi porcini

🕒 20 min. ⏸️ 20 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di funghi porcini
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado ai funghi (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ prezzemolo
- ▶ 20 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i porcini eliminando la parte terrosa del gambo ed eventuali residui di terra, poi strofinateli con un panno umido, staccate le cappelle dai gambi e tagliateli a pezzi.

● In una casseruola versate un filo d'olio e fatevi soffriggere l'aglio schiacciato e la cipolla tritata, quindi unite i funghi e fateli cuocere per circa 5 minuti.

● Versate il riso e, mescolando, fatelo tostare, quindi bagnatelo con il vino e, quando questo sarà evaporato, unite un po' di brodo ben caldo. Fate cuocere aggiungendo un mestolo di brodo alla volta, girate di tanto in tanto e infine regolate di sale.

● Togliete dal fuoco, unite il burro e il parmigiano, quindi mescolate e fate mantecare il risotto per alcuni minuti.

● Cospargete con un battuto fine di prezzemolo e un pizzico di pepe prima di servire.





32 Risotto al curry con cernia e piselli

🕒 25 min. 🕒 45 min.



Ingredienti

- 320 g di riso
- 320 g di filetti di cernia
- 16 gamberi
- 4 cozze
- 200 g di pomodorini
- 200 g di piselli surgelati
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dado di pesce (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- curry
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

● Saltate per circa 8 minuti i gamberi in una padella con olio bollente; quindi metteteli da parte e privateli della testa e delle zampe. Fate aprire le cozze pulite in un padellino, poi sgusciatele.

● Lavate i pomodorini e tagliateli in quarti, quindi fateli soffriggere in una padella con l'aglio e qualche cucchiaino d'olio. Dopo un paio di minuti aggiungete i filetti di cernia tagliati a tocchetti, salate, pepate e fate rosolare per 10 minuti.

● Irrorate con il vino e lasciatelo evaporare, poi unite il riso, tostatelo a fuoco vivace, abbassate la fiamma, aggiungete i piselli, un paio di mestoli di brodo bollente e non mescolate fino a quando il liquido non sarà del tutto evaporato.

● Portate a cottura il riso aggiungendo poco brodo alla volta e, quando mancano 10 minuti alla fine, unite il curry.

● Guarnite il risotto con i gamberi e le cozze tenuti da parte e servite.





33 Riso saltato con verdure dell'orto

🕒 25 min. 🍳 30 min. + 20 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 360 g di riso Basmati
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 4 taccole
- ▶ 1 carota
- ▶ 100 g di piselli surgelati
- ▶ 2 pomodori
- ▶ 1 cucchiaino di paprica dolce
- ▶ curry
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mettete il riso, sciacquato e lasciato in ammollo per 20 minuti, in una pentola con 6 dl di acqua e un pizzico di sale. Cuocete a pentola coperta per 10 minuti, quindi spegnete, ma non togliete il coperchio per altri 5 minuti.

● Affettate la cipolla e fatela appassire nel wok con un filo d'olio; aggiungete i peperoni e le taccole puliti e tagliati a pezzi; dopo alcuni minuti unite la carota a julienne e i piselli.

● Dopo 5 minuti aggiungete i pomodori tagliati a filetti e fateli rosolare, poi versate un mestolo d'acqua in cui avrete sciolto la paprica e il curry. Regolate di sale e peperoncino e fate cuocere le verdure, facendo attenzione a lasciarle piuttosto croccanti. Se necessario unite un po' d'acqua durante la cottura.

● Versate il riso nel wok, mescolatelo alle verdure e fate saltare il tutto per 2 minuti. Servite il piatto caldo o tiepido.





34 Sformato di riso nero ai peperoni

⌚ 25 min. ⏸ 30 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso Venere
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 porro
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ timo
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Lessate il riso in abbondante acqua salata. Nel frattempo lavate i peperoni, privateli dei semi e tagliateli a listarelle; mondate e lavate il porro, quindi tagliatelo a fette piuttosto sottili.

● Fate soffriggere il porro e il sedano tagliato a pezzi in un tegame in cui avrete versato alcuni cucchiaini d'olio; quando sarà diventato morbido, aggiungete i peperoni, un po' di timo tritato, salate, pepate e cuocete a fuoco lento per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

● A fine cottura mettete da parte un po' di peperoni e sminuzzate grossolanamente gli altri.

● Quando il riso è cotto, scolatelo, conditelo con un filo d'olio e mescolatelo con i peperoni sminuzzati.

● Trasferite il riso in uno stampo per plum-cake, fatelo raffreddare, poi sformatelo, aggiungete i peperoni lasciati da parte, il basilico sminuzzato e servite.

Riso e risotti





35 Risotto alla boscaiola con salsiccia



Ingredienti

- 360 g di riso
- 280 g di funghi champignon
- 160 g di salsiccia
- 1 cipolla
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 60 g di burro
- prezzemolo
- sale, pepe

🕒 20 min. 🕒 35 min.



● Mondate gli champignon, puliteli con un panno umido per eliminare la terra e tagliateli a fettine. Private la salsiccia della pelle e sbriciolatene la polpa.

● Affettate a velo la cipolla e fatela imbiondire in un tegame con 40 g di burro; poi unite la salsiccia sbriciolata e rosolatela per alcuni minuti. Aggiungete i funghi e lasciate cuocere per 5 minuti. Salate, pepate e bagnate con il vino.

● Quando il liquido sarà evaporato, aggiungete il riso e tostatelo mescolando sempre. Versate un mestolo di brodo caldo, mescolate e lasciate cuocere. Unite poco brodo alla volta fino a completa cottura del riso.

● Togliete dal fuoco e aggiungete il restante burro a fiocchetti e il parmigiano, mescolate e lasciate mantecare il risotto per alcuni minuti.

● Infine spolverate con una manciata di prezzemolo tritato, un pizzico di pepe e servite.

Riso e risotti





36 Risotto ubriaco all'Amarone

🕒 10 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 4 dl di Amarone
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ basilico
- ▶ 60 g di burro
- ▶ sale

● Tritate la cipolla e fatela rosolare in una casseruola con 40 g di burro, quindi aggiungete il riso e fatelo tostare, mescolando con cura.

● Versate l'Amarone e fatelo evaporare, poi portate a cottura il riso con il brodo preparato in precedenza e regolate di sale.

● Una volta cotto, fuori dal fuoco unite il parmigiano e il resto del burro. Fate riposare qualche minuto senza mescolare, poi decorate con un ciuffetto di basilico e servite.





37 Paella sfiziosa del vegetariano

🕒 20 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 320 g di riso
- 400 g di fagiolini
- 2 peperoni
- 1 melanzana
- 4 zucchine
- 2 cipolle
- 2 patate
- 2 scalogni
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 bustina di zafferano
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate i fagiolini, mondateli e tagliateli a pezzetti di circa 2 cm; lavate i peperoni, eliminate i filamenti e tagliateli a cubetti; pulite la melanzana e le zucchine e riducete il tutto a tocchetti. Mondate le cipolle e gli scalogni e tritate le prime grossolanamente e i secondi finemente; lavate le patate, sbucciatele e tagliatele e tocchetti.

● In una padella con un po' di olio fate insaporire la cipolla e poi lo scalogno. Aggiungete i fagiolini, le patate, la melanzana, le zucchine e fate andare su fiamma viva per qualche minuto, versate un mestolo di brodo e fate cuocere per 5 minuti, aggiustando di sale e pepe. Unite i peperoni e fate cuocere con altro brodo, se necessario.

● Versate il riso, tostatelo per qualche minuto, poi portatelo a cottura unendo un mestolo di brodo al quale avrete aggiunto lo zafferano. Servite caldo.

Riso e risotti





38 Risotto con asparagi bianchi e gamberi

🕒 20 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 200 g di asparagi bianchi
- ▶ 400 g di gamberi
- ▶ 120 g di piselli surgelati
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 20 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Lavate gli asparagi, eliminate la parte esterna più dura poi tagliate la parte legnosa. Lessateli per 20 minuti circa in acqua salata in una pentola alta e stretta; quindi scolateli e tagliateli a pezzi piuttosto piccoli.

● Tritate la cipolla e rosolatela in un tegame con un filo d'olio; quando si sarà ammorbidita, unite gli asparagi e cuocete per alcuni minuti.

● Aggiungete il riso e fatelo tostare per 3-4 minuti, poi unite i gamberi sguosciati, bagnate con il vino e lasciatelo evaporare. Portate a cottura il risotto aggiungendo un paio di mestoli di brodo bollente alla volta e mescolando di tanto in tanto; a metà cottura unite i piselli.

● Togliete dal fuoco, aggiustate di sale e pepe, aggiungete il burro e lasciate mantecare per alcuni prima di servire.





39 Risotto estivo ai ricci di mare

🕒 25 min. 🍳 35 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 100 g di uova di riccio
- 400 g di cozze
- 160 g di calamari
- 120 g di gamberetti
- 1 scalogno
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dado di pesce (per 1 l di brodo)
- 2 dl di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe bianco

• Lavate le cozze, fatele aprire in una casseruola a fuoco vivace, quindi filtrate il liquido di cottura e sgusciatele.

• In un tegame fate soffriggere l'aglio in poco olio, quindi aggiungete i calamari lavati e tagliati a pezzetti, i gamberetti sgusciati e il fondo di cottura delle cozze; fate cuocere per 5 minuti, poi aggiungete anche le cozze e bagnate con 1/4 del vino. Lasciate cuocere per altri 10 minuti aggiustando di sale e pepe.

• Rosolate lo scalogno tritato in qualche cucchiaino d'olio, poi unite il riso, fatelo tostare e sfumate con il vino rimasto. Quando sarà evaporato aggiungete un mestolo di brodo e lasciate cuocere; infine portate a cottura il risotto aggiungendo altro brodo bollente.

• Infine togliete dal fuoco, unite le uova di riccio, mescolate con cura e servite il risotto accompagnato con i frutti di mare saltati.





40 Riso saltato con mais e carne macinata

🕒 10 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 320 g di riso
- 160 g di mais in scatola
- 200 g di macinato di maiale
- 4 pomodorini
- 1 cipollotto
- 1 dl di vino bianco secco
- 20 g di burro
- peperoncino
- basilico
- sale, pepe

● Lessate il riso in abbondante acqua salata; poi scolatelo piuttosto al dente.

● Nel frattempo affettate il cipollotto e fatelo appassire a fuoco basso in un wok o in una padella insieme al burro; quindi unite la carne macinata, salate, pepate e spruzzate con il vino.

● Dopo 10-12 minuti di cottura, quando la carne si sarà rosolata per bene, unite il mais e lasciate cuocere per alcuni minuti mescolando con cura.

● Unite il riso, aggiungete un po' di peperoncino e fatelo saltare per 2-3 minuti; poi lasciate intiepidire e servite decorando con i pomodorini freschi tagliati a metà e qualche fogliolina di basilico.





41 Paella ricca alla valenciana

🕒 25 min. 🍳 50 min.



Ingredienti

- 240 g di riso
- 200 g di pollo
- 200 g di coniglio
- 200 g di salsiccia
- 200 g di fagiolini
- 1 peperone rosso
- 100 g di olive nere
- 200 g di fagioli cannellini lessi
- 200 g di pomodori pelati
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 bustina di zafferano
- peperoncino
- paprica dolce
- olio extravergine d'oliva
- sale

• Tagliate a pezzi il coniglio e il pollo, spellate la salsiccia, tagliatela a tocchetti e fate cuocere il tutto nel tegame per la paella (o in un wok) con un po' d'olio e con l'aglio per circa 15 minuti, fino a quando tutti gli ingredienti saranno ben rosolati, infine salate.

• Aggiungete i fagiolini spezzettati, il peperone tagliato a listarelle, le olive snocciolate e lasciate cuocere per circa 10 minuti.

• Unite i fagioli bianchi e, dopo alcuni minuti, i pomodori pelati; mescolate, versate il brodo bollente, aggiungete lo zafferano, il peperoncino e la paprica, poi aggiustate di sale.

• Versate nella paellera il riso distribuendolo uniformemente, lasciate cuocere, senza mescolare, per 5 minuti a fuoco vivace; abbassate la fiamma e continuate la cottura per una decina di minuti: la paella sarà pronta quando il liquido si sarà del tutto assorbito.





42 Risotto con crema di zucca e noci

🕒 15 min. 🕒 55 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 400 g di zucca
- ▶ 40 g di noci sgusciate
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 80 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 60 g di burro
- ▶ prezzemolo
- ▶ noce moscata
- ▶ sale, pepe

● Pulite la zucca, tagliatela a spicchi, disponeteli su una placca da forno e cuoceteli per 25-30 minuti a 220°C.

● Tritate la cipolla e fatela imbiondire insieme a 40 g di burro; quindi versatevi il riso e, mescolando, fatelo tostare; poi bagnate con il vino e lasciatelo evaporare. Aggiungete un po' di brodo bollente, mescolate e portate a cottura il risotto unendo altro brodo poco alla volta e mescolando di tanto in tanto.

● Frullate la polpa di zucca insieme alle noci; aggiungete una spolverata di noce moscata, salate e pepate.

● Unite la crema di zucca al risotto, mescolate con cura, quindi aggiungete il parmigiano grattugiato e il rimanente burro e lasciate mantecare il risotto per alcuni minuti.

● Guarnite con il prezzemolo tritato e servite il risotto ben caldo.





43 Sformatini croccanti alle verdure

🕒 15 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 100 g di asparagi
- ▶ 1 zucchina
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 carota
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 80 g di asiago
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ valeriana
- ▶ zenzero fresco
- ▶ 20 g di burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Mondate gli asparagi eliminando la parte più dura dei gambi, quindi affettateli a rondelle (lasciate intere le punte). Tagliate a pezzetti la zucchina.

- Mondate la cipolla, la carota, il sedano, tritateli grossolanamente, grattugiate lo zenzero e rosolate il tutto in un tegame con un po' d'olio.

- Unite le verdure e fatele saltare per 5 minuti a fiamma piuttosto vivace, quindi abbassate la fiamma, coprite e lasciate cuocere per altri 10 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario.

- Nel frattempo lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo e conditelo con le verdure, l'asiago spezzettato e il parmigiano.

- Imburrate 4 stampi individuali, riempiteli con il riso, aggiungete qualche fiocchetto di burro e passateli in forno a 200°C per 8 minuti. Sformate, decorate con foglioline di valeriana e servite.





44 Basmati con gamberi e broccoli

🕒 25 min. 🍳 35 min. + 20 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso Basmati
- ▶ 600 g di gamberi
- ▶ 600 g di broccoli
- ▶ 2 carote
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 gambo di sedano
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ zenzero fresco
- ▶ 1 limone
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mettete il riso, sciacquato e lasciato in ammollo per 20 minuti, in una pentola con circa 5 dl di acqua e un pizzico di sale. Cuocete a pentola coperta per 10 minuti, quindi spegnete, ma non togliete il coperchio per altri 5 minuti.

● Nel frattempo mondate i broccoli, lavateli e divideteli in cimette; poi fate- li cuocere al vapore per 15 minuti, lasciandoli piuttosto croccanti.

● Mondate il cipollotto, affettatelo e fatelo rosolare in un tegame con un po' d'olio; aggiungete tutte le altre verdure tagliate a pezzetti, salatele e fatele saltare per una decina di minuti.

● Pulite bene i gamberi, sguusciateli, privateli del budello e cuoceteli per 5 minuti in padella con 2 cucchiaini d'olio e con l'aglio; unite poi un po' di zenzero grattugiato, la scorza tritata e il succo di limone.

● Condite il riso con le verdure saltate, poi completate con le cimette di broccoli e con i gamberi.

Riso e risotti





45 Risotto con caciocavallo e cipolle di Tropea

🕒 15 min. 🕒 25 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 60 g di caciocavallo
- ▶ 2 cipolle di Tropea
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di Porto bianco
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 60 g di burro
- ▶ sale

● Affettate a velo le cipolle, trasferitele in una padella insieme a 40 g di burro e fatele appassire aggiungendo, se necessario, poco brodo.

● Versate il riso e tostatelo a fiamma vivace per circa 5 minuti mescolando spesso. Sfumate con il Porto e, quando sarà evaporato, aggiungete un mestolo di brodo; una volta che si sarà assorbito tutto il liquido aggiungete altro brodo e portate il risotto a cottura mescolando il meno possibile.

● Non appena il liquido di cottura si sarà assorbito, unite il caciocavallo tagliato a pezzetti e mescolate bene in modo che il formaggio si sciolga completamente.

● Togliete la padella dal fuoco, unite il rimanente burro e il parmigiano, mescolate e poi lasciate mantecare il risotto per alcuni minuti prima di servirlo.





46 Riso light con verdure al forno

🕒 15 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 2 zucchine
- ▶ 1 patata
- ▶ 100 g di funghi champignon
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 160 g di pomodorini
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate e lavate le verdure, quindi tagliatele tutte a tocchetti tranne il cipollotto che affetterete.

● Foderate una teglia con carta da forno, distribuitevi sopra le verdure, conditele con un pizzico di sale e un filo d'olio e infornatele a 180-200°C per circa 30 minuti. Se necessario, durante la cottura aggiungete poca acqua in modo che le verdure non si attacchino.

● Nel frattempo lessate il riso in abbondante acqua salata bollente e scolatelo al dente.

● Sfornate le verdure e mescolatele insieme al riso; guarnite poi con foglioline di basilico, lasciate intiepidire e servite.





47 Risotto alle melanzane e pancetta

🕒 15 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 2 melanzane
- 1 porro
- 80 g di pancetta dolce
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 20 g di burro
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mondate le melanzane e tagliatele a cubetti; pulite il porro e riducetelo a fette sottili. Infine tagliate la pancetta a pezzettini.

● Fate appassire il porro in un tegame con qualche cucchiaino d'olio, quindi versatevi i cubetti di melanzana, salateli e lasciateli rosolare per alcuni minuti. Unite la pancetta e fatela saltare per 2-3 minuti.

● Versate il riso e, mescolando, lasciatelo tostare; unite un mestolo di brodo bollente e mescolate bene. Fate cuocere il riso aggiungendo un mestolo di brodo alla volta e, se necessario, aggiungete di sale.

● Quando il risotto sarà cotto e cremoso spegnete il fuoco, aggiungete il burro a fiocchetti e il parmigiano, mescolate e lasciate mantecare per alcuni minuti. Unite il basilico spezzettato grossolanamente e servite.





48 Risotto con code di mazzancolle e piselli



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di code di mazzancolle
- ▶ 200 g di piselli surgelati
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dado di pesce (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

🕒 10 min. ⏸ 30 min.



- Eliminate il carapace dalle code di mazzancolle e mondate lo scalogno, poi tritatelo, mettetelo in un tegame con un po' d'olio e fatelo rosolare per alcuni minuti.
- Versate il riso e, mescolando, fatelo tostare; quindi aggiungete il vino bianco e lasciatelo evaporare.
- Unite un paio di mestoli di brodo, mescolate e, quando il liquido sarà evaporato, aggiungete i piselli e altro brodo caldo.
- Portate a cottura il risotto aggiungendo il brodo poco alla volta; quando mancano 5 minuti al termine della cottura, unite le code di mazzancolle e aggiungete di sale.
- Distribuite il risotto nei piatti individuali, spolverate con un po' di pepe e guarnite con le foglie di basilico fresco.





49 Risotto estivo ai frutti di mare

🕒 20 min. 🍳 25 min. + 2 ore



Ingredienti

- 320 g di riso
- 400 g di cozze
- 400 g di vongole
- 200 g di calamari
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipollotto
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate con cura i frutti di mare e lasciate spurgare i molluschi per circa 2 ore in acqua fredda salata.

● Trascorso il tempo previsto, trasferiteli in una casseruola e lasciateli aprire a fuoco vivace, poi sgusciateli; filtrate il liquido di cottura e tenetelo da parte.

● Fate rosolare con un po' d'olio lo spicchio d'aglio tagliato a metà e il cipollotto tritato; quindi unite le cozze e le vongole sgusciate e i calamari tagliati a pezzetti; lasciate insaporire per qualche istante, poi bagnate con il liquido di cottura e con il vino bianco.

● Quando il fondo di cottura sarà evaporato, unite un po' di brodo e rimestate delicatamente; portate il riso a cottura unendo un mestolo di brodo alla volta e alla fine aggiustate di sale e pepe.

● Completate con una manciata di prezzemolo tritato e servite.





50 Risotto piccante al Jalapeño

🕒 25 min. 🕒 20 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 2 peperoncini Jalapeño rossi
- 1 cipolla
- 200 g di passata di pomodoro
- 40 g di concentrato di pomodoro
- 1 peperoncino secco
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale

- Tagliate i Jalapeño a rondelle e privateli dei semi, sminuzzate il peperoncino secco, eliminando un po' di semi in modo da ottenere un risotto più o meno piccante.

- Unite la cipolla affettata e trasferite il tutto in un tegame con un filo d'olio.

- Quando la cipolla avrà assunto un bel colore dorato, aggiungete la passata e il concentrato di pomodoro e cuocete per alcuni minuti.

- Versate il riso, mescolate e lasciatelo insaporire per 3-4 minuti. Unite 5 dl circa di acqua fredda, salate e proseguite la cottura mescolando di tanto in tanto. Se il liquido si dovesse assorbire troppo, aggiungete un po' di acqua tiepida e aggiustate di sale.

- Guarnite con foglie di basilico e servite il risotto ben caldo.





51 Risotto con crema di carote e pollo

🕒 20 min. 🕒 40 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 4 carote
- 200 g di petto di pollo
- 1 dl di latte
- 1 dl di brandy
- 1 cipolla
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 80 g di burro
- maggiorana
- timo
- prezzemolo
- sale, pepe

- Raschiate le carote, lavatele e poi frullatele finemente.
- Scaldate una noce di burro in una casseruola e fatevi rosolare la cipolla, la maggiorana e il timo tritati. Quindi aggiungete le carote frullate, unite un pizzico di sale e lasciate stufare per circa 20 minuti, bagnando con il latte.
- Unite il riso, lasciatelo insaporire per qualche minuto, poi spruzzate con il brandy e, quando sarà evaporato, terminate la cottura del riso aggiungendo poco brodo caldo alla volta.
- Nel frattempo tagliate il petto di pollo a listarelle, mettetelo in un tegame con una noce di burro, lasciatele cucinare a fuoco dolce per circa 10-15 minuti, infinatele con sale e pepe.
- Quando il riso sarà cotto, toglietelo dal fuoco, unite le listarelle di pollo, il parmigiano grattugiato e il rimanente burro. Guarnite con prezzemolo tritato e servite.

Riso e risotti





52 Risotto con zucca e tartufo in crosta

🕒 20 min. 🕒 40 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di zucca
- ▶ tartufo nero
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 140 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 60 g di burro
- ▶ sale

● Mondate la zucca e tagliatela a cubetti; tritate lo scalogno e versatelo in una padella con 40 g di burro ben caldo; quando sarà dorato aggiungete la zucca e fatela cucinare a fuoco vivace per 10 minuti circa.

● Versate il riso e fatelo tostare mescolando in continuazione, poi aggiungete 2 mestoli di brodo e lasciatelo assorbire. Procedete allo stesso modo fino a completa cottura del riso.

● Unite un po' di tartufo grattugiato, 40 g di parmigiano e il restante burro; mescolate e lasciate mantecare.

● Riscaldare una padellina antiaderente e, quando è rovente, mettetevi 25 g di parmigiano. Appena inizia a prendere colore, con una spatola staccatene il bordo, poi adagiate la sfoglia su un piatto, incurvatene il bordo e lasciate raffreddare. Procedete allo stesso modo per realizzare gli altri 3 cestini. Servite il risotto nei cestini di parmigiano.





53 Risotto con zucca e salsiccia

🕒 15 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 400 g di zucca
- 200 g di salsiccia
- 1 cipolla
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- 60 g di parmigiano grattugiato
- rosmarino
- 20 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

- Pulite la zucca, eliminate la buccia e privatela dei semi, poi riducete la polpa a piccoli cubetti.

- Sbucciate la cipolla e tritatela; spellate la salsiccia e tagliatela a rondelle.

- Versate un po' d'olio in una padella antiaderente e fatevi rosolare la cipolla tritata e un po' di rosmarino. Unitevi la zucca, salate leggermente e lasciatela ammorbidire per circa 10 minuti aggiungendo, se necessario, poco brodo caldo.

- Unite poi la salsiccia e il riso, tostatelo per un paio di minuti e infine bagnate con il vino. Quando sarà evaporato, aggiungete un paio di mestoli di brodo e lasciate cuocere; portate a cottura il riso unendo brodo poco alla volta.

- Fuori dal fuoco aggiungete il burro, il parmigiano grattugiato e un pizzico di pepe; mescolate e lasciate mantecare per un paio di minuti, infine servite.





54 Riso con moscardini e piselli

🕒 15 min. 🕒 20 min.



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 400 g di moscardini piccoli già puliti
- ▶ 200 g di piselli surgelati
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe bianco

● Affettate il cipollotto e fatelo rosolare brevemente in un po' d'olio, quindi aggiungete i moscardini e i piselli.

● Mescolate, bagnate con il vino e salate, quindi lasciate cuocere a fuoco dolce e a tegame coperto per 15 minuti. Se necessario, durante la cottura aggiungete un po' d'acqua.

● Nel frattempo lessate il riso in acqua salata, quindi scolatelo e conditelo con i moscardini e i piselli.

● Servite il riso spolverando con una manciata di prezzemolo fresco finemente tritato e un po' di pepe bianco.





55 Riso integrale al tofu e verdure

🕒 10 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- 360 g di riso integrale
- 200 g di tofu
- 2 carote
- 120 g di verza
- 200 g di piselli surgelati
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Lessate il riso in abbondante acqua salata e scolatelo piuttosto al dente.

● Nel frattempo pelate le carote, lavatele e tagliatele a pezzetti; lavate la verza e tagliatela a fette, sbucciate la cipolla e tritatela.

● In un wok o in una padella, lasciate appassire la cipolla con un filo d'olio, quindi aggiungete le carote e la verza e fatele soffriggere per 10 minuti circa; poi unite i piselli, salate, mescolate e cuocete per altri 5 minuti. Infine aggiungete il tofu tagliato a cubetti e fatelo saltare per un paio di minuti.

● Versate il riso condito nel wok, bagnate con la salsa di soia, mescolate e fate saltare il tutto per 1-2 minuti.

● Guarnite con foglioline di prezzemolo e servite.





56 Paella al profumo di mare

🕒 20 min. 🍳 45 min.



Ingredienti

- 320 g di riso
- 400 g di cozze
- 100 g di cannolicchi
- 200 g di code di gamberi
- 4 gamberoni
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dado di pesce (per 1 l di brodo)
- 1 bustina di zafferano
- 1 limone
- paprica piccante
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Spazzolate le cozze e i cannolicchi sotto l'acqua corrente, quindi puliteli e fateli aprire in una casseruola a fiamma vivace. Sgusciate i frutti di mare, tenendo da parte qualche cozza intera.

● Nel tegame per la paella fate soffriggere per alcuni minuti l'aglio sbucciato con un po' d'olio, poi unite i gamberoni, fateli saltare per 8-10 minuti, toglieteli dal tegame e teneteli da parte. Nello stesso tegame fate saltare le code di gamberi per circa 5 minuti.

● Mettete nella paellera le cozze, i cannolicchi, i gamberi e un pizzico di paprica, poi versatevi il riso distribuendolo uniformemente e il brodo nel quale avrete sciolto lo zafferano.

● Lasciate cuocere, senza mescolare, per 5 minuti a fuoco vivace; abbassate la fiamma e continuate la cottura per una decina di minuti: la paella sarà pronta quando il liquido si sarà del tutto assorbito. Servite con spicchi di limone.

Riso e risotti





57 Involtini di riso in foglie di cavolo



Ingredienti

- 320 g di riso
- 120 g di macinato di manzo
- 16 foglie di cavolo verza
- 80 g di pancetta dolce
- 400 g di pomodori pelati
- 1 cipollotto
- 1 spicchio d'aglio
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 1 dl di vino rosso
- 20 g di pinoli
- 40 g di parmigiano grattugiato
- salvia
- rosmarino
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

🕒 30 min. 🍳 20 min.



● Lessate il riso in acqua salata e scolatelo quanto è ancora piuttosto al dente.

● In una padella con un filo d'olio fate imbiondire il cipollotto tritato insieme alla salvia e al rosmarino; unite la carne macinata, la pancetta tagliata a pezzetti e lasciate rosolare a fuoco vivace per alcuni minuti. Salate, pepate, spruzzate con il vino e lasciate cuocere per 10 minuti.

● Preparate un trito di aglio, carota e sedano, mettetelo in una casseruola piuttosto capiente e soffriggetelo per circa 5 minuti. Unite i pomodori pelati e lasciate cuocere per 10 minuti. Nel frattempo scottate una alla volta le foglie di verza in acqua bollente per 30 secondi.

● Mescolate il riso insieme alla carne e ai pinoli; mettete qualche cucchiata di riso nelle foglie di verza, arrotolatele e adagiatele nella casseruola con la salsa di pomodoro. Cuocete a fuoco lento per 5 minuti e servite con il parmigiano e il basilico spezzettato.

Riso e risotti





58 Risotto milanese allo zafferano

🕒 10 min. 🕒 25 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 1 cipolla
- 40 g di midollo
- 1 dado di carne (per 1 l di brodo)
- 2 dl di vino bianco secco
- 80 g di parmigiano grattugiato
- 60 g di burro
- 2 bustine di zafferano
- prezzemolo
- sale

● Affettate sottilmente la cipolla e fate-la soffriggere in una casseruola con 40 g di burro e con il midollo sminuzzato per circa 3-4 minuti.

● Unite il riso e fatelo tostare a fiamma vivace mescolando spesso; quindi bagnate con il vino e lasciatelo evaporare.

● Aggiungete 2 mestoli di brodo bollente, mescolate delicatamente e lasciate cuocere, senza rimestare, fino a quando il riso non avrà quasi del tutto assorbito il brodo. Proseguite poi la cottura del riso continuando ad aggiungere il brodo sempre senza mescolare.

● A metà cottura aggiungete lo zafferano sciolto in un cucchiaino di brodo e aggiustate di sale.

● Togliete dal fuoco quando il riso è al dente e il brodo non del tutto assorbito, aggiungete il burro rimasto, il parmigiano e mescolate. Lasciate mantecare per alcuni minuti, quindi cospargete con un po' di prezzemolo tritato e servite.

Riso e risotti





59 Fagottini di radicchio ripieni di riso

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- 400 g di riso
- 200 g di radicchio rosso
- 120 g di speck
- 120 g di taleggio
- 1 dl di vino bianco secco
- 2 scalogni
- prezzemolo
- rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Mentre lessate il riso, lavate il radicchio, asciugatelo, tenete da parte 6 foglie intere abbastanza grandi e tagliate il resto a strisciole sottili. Riducete a cubetti lo speck.

• Fate rosolare gli scalogni affettati in una padella con alcuni cucchiari d'olio; quindi aggiungete il radicchio tagliato e lo speck a pezzetti; bagnate con il vino e lasciate rosolare per circa 10 minuti. Alla fine aggiustate di sale e di pepe.

• Scolate il riso e mescolatelo al taleggio ridotto a pezzetti, poi aggiungete il sugo di radicchio e speck.

• Tagliate le foglie di radicchio lasciate da parte a metà; prendete una cucchiata di composto di riso, disponetelo su mezza foglia scottata e arrotolate-la sul ripieno.

• Adagiate gli involtini su una teglia, passateli al grill per 5 minuti e infine guarnite con il prezzemolo, un rametto di rosmarino e servite.

Riso e risotti





60 Anelli con gamberi, piselli e fave



Ingredienti

- 320 g di riso
- 400 g di gamberi
- 400 g di piselli surgelati
- 400 g di fave surgelate
- 2 pomodori
- 1 cipolla
- 1 cipollotto
- 1 spicchio d'aglio
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 1 dl di vino bianco secco
- 20 g di burro
- alloro
- timo
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

🕒 25 min. 🕒 1 h



● Sgusciate i gamberi, poi preparate un trito con 1/2 cipolla, la carota e il sedano, aggiungete un po' di alloro e di timo e fate rosolare il tutto in una pentola con un po' d'olio; aggiungete i gusci dei gamberi, i pomodori tagliati a pezzetti e 1 litro d'acqua; salate, pepate e fate bollire il tutto per circa 30 minuti.

● In una casseruola tostate il riso con il resto della cipolla, quindi sfumate con il vino e aggiungete il brodo di gamberi filtrato, lasciandone da parte un mestolo. Infornate a 200°C per 15-20 minuti.

● Nel frattempo scottate in acqua bollente salata i piselli e le fave per circa 5 minuti, poi cuoceteli in padella con l'olio, il cipollotto affettato, i gamberi e il basilico; bagnate con il brodo rimasto e aggiustate di sale.

● Imburrate degli stampini con foro centrale, riempieteli di riso, poi sformateli sui piatti individuali e versate al centro il condimento di legumi e gamberi.





61 Risi e bisi (riso e piselli) alla veneta

🕒 10 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di piselli surgelati
- ▶ 60 g di lardo (o pancetta)
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di burro
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Scottate i piselli per 5 minuti in abbondante acqua salata, quindi scolateli.
- Tritate la cipolla e il prezzemolo, tagliate a pezzi molto piccoli il lardo e fateli rosolare in una casseruola con pochissimo olio. Unite i piselli e fate cuocere per altri 5 minuti.
- Togliete la metà dei piselli dalla casseruola, aggiungete il riso e, mescolando, fatelo tostare; poi sfumatelo con il vino. Quindi portate a cottura il riso unendo il brodo bollente poco per volta.
- Infine togliete dal fuoco e aggiungete il burro, il parmigiano grattugiato e fate mantecare il riso. Spolverate con un po' di prezzemolo tritato prima di servire.





62 Basmati con verdure e gamberetti



Ingredienti

- 360 g di riso Basmati
- 320 g di gamberetti
- 1 zucchina
- 1 peperone
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- zenzero fresco
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe rosa

🕒 20 min. 🍳 20 min. + 20 min.



● Mettete il riso, precedentemente sciacquato e lasciato in ammollo per 20 minuti, in una pentola con circa 6 dl di acqua e un pizzico di sale e lessatelo a pentola coperta per 10 minuti, quindi spegnete, ma non togliete il coperchio per altri 5 minuti.

● Mondate la zucchina, il peperone e la carota e tagliateli a julienne; lavate e sgucciate i gamberetti.

● Versate un filo d'olio in una padella, aggiungete lo spicchio d'aglio tagliato a metà e un po' di zenzero grattugiato; fate insaporire l'olio per qualche minuto, quindi aggiungete i gamberetti e lasciateli cuocere per circa 10 minuti. Unite le verdure, salate, pepate e saltate il tutto per 2-3 minuti.

● Distribuite il riso cotto al vapore nei piatti individuali e condite con i gamberetti e le verdure.





63 Risotto con sugo di carote e yogurt

🕒 15 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 4 carote
- 200 g di yogurt bianco
- 2 scalogni
- 2 gambi di sedano
- 1 dl di vino bianco secco
- 60 g di pecorino romano
- 40 g di burro
- coriandolo
- sale, pepe

- Portate a ebollizione 1 litro d'acqua salata e lessatevi le carote mondate e pelate. Quindi frullatele insieme a un mestolo dell'acqua di cottura (tenete da parte il restante brodo) fino a ottenere una crema soffice.

- Tritate gli scalogni e il sedano e fateli rosolare in una casseruola con 30 g di burro; poi unite il riso, tostatelo e irroratelo con il vino.

- Quando tutto il liquido sarà evaporato, unite le carote frullate e un po' di brodo; quindi portate a cottura il risotto aggiungendo il resto del brodo.

- Togliete la casseruola dal fuoco, aggiungete lo yogurt, il rimanente burro e il pecorino grattugiato. Coprite la casseruola e lasciate mantecare il risotto per alcuni minuti.

- Prima di servire, spolverate con un po' di coriandolo e pepe. Se lo desiderate potete decorare il piatto con un battuto di foglie di sedano.

Riso e risotti





64 Risotto allo zafferano, fagioli e baccalà

🕒 20 min. 🍳 55 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 100 g di baccalà ammollato
- 320 g di fagioli freschi
- 1 foglia di alloro
- 1 scalogno
- 1 gambo di sedano
- 2 carote
- 1 bustina di zafferano
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sgranate i fagioli, trasferiteli in una pentola con un po' d'acqua, unite l'alloro e lasciateli cuocere, a pentola semicoperta, per circa 40 minuti o fino a quando saranno teneri; infine salate.

● Preparate un trito di scalogno, sedano e carote e fatelo soffriggere in un tegame con poco olio; unite il baccalà tagliato a tocchetti e lasciatelo dorare per 5-8 minuti. Quindi aggiungete il riso e fatelo tostare a fiamma vivace.

● Scolate i fagioli, tenendo da parte il liquido di cottura, e uniteli al risotto, quindi aggiungete un paio di mestoli di liquido di cottura e lasciate cuocere. Portate a cottura il risotto aggiungendo via via l'acqua di cottura e, quando unite l'ultimo mestolo d'acqua, scioglietevi lo zafferano e aggiustate di sale.

● Togliete dal fuoco, spolverate con prezzemolo tritato e un po' di pepe e servite il risotto ben caldo.





65 Risotto delicato agli asparagi

🕒 20 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- 360 g di riso
- 400 g di asparagi
- 1 cipolla
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 20 g di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate gli asparagi eliminando la parte bianca e più dura dei gambi, tagliate le punte, mettetele da parte, e affettate i gambi a rondelle di circa 3 mm.

● Scaldate qualche cucchiaino d'olio in una casseruola, versatevi la cipolla affettata al velo e rosolatela fino a quando risulterà morbida.

● Unite gli asparagi e lasciate insaporire per 2-3 minuti a fiamma vivace, quindi aggiungete poco brodo, un pizzico di sale e cuocete a fiamma bassa. Quando gli asparagi cominciano a intenerirsi, togliete le punte e tenetele da parte.

● Versate il riso e tostatelo per un paio di minuti mescolando in continuazione, poi sfumate con il vino, lasciatelo evaporare e portate a cottura il risotto unendo un mestolo di brodo caldo alla volta.

● A cottura ultimata togliete dal fuoco, aggiungete le punte degli asparagi, il burro e il parmigiano; lasciate insaporire, pepate e servite ben caldo.

Riso e risotti





66 Risotto con capesante e curcuma



Ingredienti

- ▶ 320 g di riso
- ▶ 12 capesante
- ▶ 1 scalogno
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di spumante
- ▶ 2 cucchiaini di curcuma
- ▶ basilico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe rosa

🕒 20 min. ⏸ 20 min.



● Aprite le capesante, staccatele dalla conchiglia, dividete il corpo dal corallo ed eliminate l'intestino.

● Riscaldare un paio di cucchiai d'olio in una casseruola e soffriggetevi lo scalogno tritato. Unite i molluschi e i coralli e fateli rosolare per circa 5 minuti, quindi togliete i corpi e teneteli da parte.

● Aggiungete il riso e fatelo tostare a fiamma vivace fino a quando diventa trasparente; irrorate con lo spumante e lasciatelo evaporare. Portate a cottura il riso aggiungendo poco brodo alla volta; a fine cottura unite la curcuma sciolta in poco brodo e aggiustate di sale.

● Togliete dal fuoco, aggiungete qualche foglia di basilico tritato e distribuite il risotto in piatti individuali, poi condite ciascun piatto con 4 capesante. Spolverate con poco pepe rosa, guarnite con foglie di basilico intere e servite





67 Risotto rosso ai funghi porcini

🕒 15 min. 🕒 30 min.



Ingredienti

- ▶ 360 g di riso
- ▶ 400 g di funghi porcini
- ▶ 4 pomodorini
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- ▶ 1 dl di brandy
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 20 g di burro
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Mondate i funghi eliminando la parte terrosa del gambo e eventuali residui di terra, poi strofinateli con un panno umido, staccate le cappelle dai gambi e tagliateli a fette.

- Tritate la cipolla e un ciuffo di prezzemolo, tagliate a metà l'aglio e fate rosolare il tutto in una padella antiaderente con un po' d'olio. Quando l'aglio avrà preso colore eliminatelo e unite i funghi, salate, pepate e lasciate insaporire per qualche minuto.

- Versate il riso e, mescolando, fatelo tostare; sfumate con il brandy e lasciatelo evaporare, quindi aggiungete un mestolo di brodo e i pomodorini tagliati a pezzetti, mescolate e portate a cottura il risotto unendo il brodo poco alla volta.

- Fuori dal fuoco unite il burro a fiocchetti e il parmigiano, mettete il coperchio e lasciate mantecare il risotto per circa 5 minuti. Completate con un po' di prezzemolo tritato e servite.

Riso e risotti





68 Risotto con scarola e tartufi di mare

🕒 20 min. 🍳 30 min. + 2 ore



Ingredienti

- 320 g di riso
- 1 kg di tartufi di mare
- 400 g di scarola
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dado vegetale (per 1 l di brodo)
- 1 dl di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sciacquate sotto l'acqua corrente i tartufi, poi lasciateli spurgare in una ciotola con acqua e sale per almeno 2 ore. Trascorso il tempo previsto, scolate i tartufi e fateli aprire in un tegame a fuoco vivace; mettetene da parte alcuni per guarnire e sgusciate gli altri.

● In un tegame capiente fate rosolare l'aglio con un filo d'olio, poi eliminatelo e aggiungete i tartufi sgusciati.

● Unite il riso, tostatelo, irroratelo con il vino e portatelo a cottura unendo un mestolo di brodo caldo alla volta.

● Mondate la scarola eliminando le foglie più dure, lavatela e sbollentatela per 2 minuti in acqua leggermente salata; quindi scolatela conservando 2 cucchiai di acqua di cottura e frullatela con un filo di olio e l'acqua di cottura.

● Mescolate la crema di scarola al risotto, fate mantecare per qualche minuto e servite guarnendo i piatti con i tartufi interi e una spolverata di pepe.

Riso e risotti

