
Il sorriso a tavola

Scopri occasioni e ricette
dedicate a te.

INTERSPAR





Ricette dello chef Stefano Polato e foto di Erika Cartabia per Despar Nordest

SOMMARIO

4. 5 ottimi motivi per consumare il riso 6. Le varietà del riso 9. Risotto alle castagne 10. Timballo di riso e verdure
11. Frittata di riso 12. Tortino di riso allo zafferano 13. Riso integrale ai 3 cereali ai frutti di mare
14. Risotto integrale con zucca e porcini 15. Insalata di riso venere con gamberi e verdure
16. Padellata di riso rosso con pollo e champignon 17. Minestra di riso con cavolfiore e coriandolo 18. Polpette di riso
19. Torta di riso 20. Riso al nero di seppia 21. Crema di carciofi e finocchi con riso integrale

5 ottimi motivi
per consumare il
riso 

È presente nelle cucine tradizionali di tutto il mondo, viene usato come ingrediente di innumerevoli ricette diverse e piace davvero a grandi e piccini.

Sono tutti ottimi motivi che spiegano il successo del riso nella nostra alimentazione, ma non sono gli unici: ne possiamo elencare altri cinque che dimostrano quanto il riso sia ricco di proprietà benefiche.

1. Contiene alcuni sali minerali come fosforo, potassio, magnesio e selenio.
2. Possiede proteine di buone qualità che se combinate in un piatto unico con dei legumi completano l'apporto di aminoacidi essenziali.
3. Non contiene glutine e quindi è consigliato ai celiaci.
4. È facilmente digeribile se cucinato in modo semplice (ad esempio a vapore).
5. Nella sua versione integrale è una miniera di fibre, che aiutano a mantenere in equilibrio la flora batterica intestinale.

Le varietà di riso



Riso Vialone Nano:

è il riso per eccellenza di minestre e minestrone; inoltre, visto il suo notevole contenuto di amido, è ideale anche per preparare risotti mantecati, crocchette o arancini.



Riso Arborio:

grazie ai suoi grandi chicchi è un riso che si adatta perfettamente alla mantecatura nella preparazione di risotti.



Riso Carnaroli:

ricco di amido, è il riso più indicato se si vogliono ottenere risotti morbidi e corposi.



Riso Baldo:

i suoi lunghi chicchi dalla struttura cristallina si caratterizzano per la grande versatilità; questa varietà di riso, infatti, è adatta per risotti, risi al sugo, timballi e insalate fredde.



Riso Integrale:

è il re nei piatti unici perché è la varietà che più conserva tutte le proprietà benefiche del cereale; si abbina, quindi, alla perfezione ai legumi e alle verdure per dei pasti completi, nutrienti e sani.



Riso Venere:

il più antiossidante tra le tipologie di riso si sposa molto bene con il pesce, le carni bianche e le verdure di stagione. L'aggiunta di limone consente un maggior assorbimento di ferro, sale minerale di cui il riso Venere è ricco.



Riso Thai:

il suo sapore deciso non necessita di condimenti e lo rende perfetto per preparare insalate fredde o per accompagnare legumi e verdure.



Riso Rosso:

riconosciuto come un prezioso alleato anti-colesterolo, si ricava dalla fermentazione del comune riso bianco per mezzo di un lievito rosso. È ottimo per preparare insalate e piatti freddi o come alternativa al riso Venere.



Riso Basmati:

originario dell'India, dà il meglio di sé proprio nelle ricette tipiche delle cucine etniche. Si può impiegare anche all'occidentale come contorno a piatti in umido o in insalate fredde.



Riso Roma:

la struttura compatta dei suoi chicchi lo rende particolarmente adatto alla preparazione di risotti e di risi bolliti al sugo.



Riso Fino:

rientrano in questa varietà tutti quei risi con chicchi più lunghi di 6 mm; è un riso versatile in cucina anche se la sua specialità sono i timballi e i supplì.



RICETTE



RISOTTO ALLE CASTAGNE

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 1 ora

Costo: basso

Ingredienti per n° 4 persone

400 g di castagne • **300 g di Riso Vialone Nano IGP La Pila** • 4 foglie di alloro
1 rametto di rosmarino • 2 spicchi d'aglio • 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
Olio extravergine di oliva • Sale e pepe

Procedimento

1. Sbucciate le castagne e mettetele in una pentola con le foglie di alloro, coprite con abbondante acqua e portate a bollire. Cuocete per circa 50 minuti.
2. Scolatele e schiacciatele ancora calde con una forchetta conservando l'acqua di cottura.
3. Mettete il rosmarino e l'aglio tritati in una pentola con un filo d'olio di oliva. Aggiungete le castagne, lasciate insaporire qualche minuto, versate il riso e tostate per qualche minuto.
4. Unite l'acqua di cottura delle castagne e procedete ad aggiungerne man mano che si cuoce il riso.
5. Prima di servire, regolate di sale e pepe, e mantecate con il parmigiano grattugiato.



TIMBALLO DI RISO E VERDURE

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 40 min.

Costo: basso

Ingredienti per una tortiera da 18/20 cm di diametro

250 g di Riso Arborio IGP Terra del Riso • 2 zucchine medie • 2 carote
1 gamba di sedano • Mezza cipolla • 5 uova • 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
Olio extravergine di oliva • Prezzemolo • Sale e pepe

Procedimento

1. Cuocete il riso in una pentola con acqua leggermente salata, seguendo il tempo di cottura indicato sulla confezione.
2. Scolate e condite con un filo di olio d'oliva e un po' di prezzemolo.
3. In una padella soffriggete la carota, il sedano, la cipolla e aggiungete a seguire le zucchine tagliate a rondelle, un filo di olio e un po' d'acqua. Quando le verdure risulteranno ben cotte, regolate di sale e pepe.
4. In una ciotola sbattete le uova col sale, il pepe e un cucchiaio di parmigiano grattugiato.
5. Aggiungete il riso e le verdure, e cuocete il composto in una tortiera unta di olio in forno preriscaldato a 180° C per 30 minuti.

FRITTATA DI RISO

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 10 min.

Costo: basso

Ingredienti per n° 4 persone

Risotto avanzato (Riso Carnaroli IGP Terra del Riso) • 6 uova

Formaggio grana padano grattugiato • Olio extravergine di oliva • Sale e pepe

Procedimento

1. Sbattete bene le uova aggiungendo un pizzico di sale.
2. Incorporate il riso: per capire la quantità da aggiungere, il composto non dovrà essere né troppo liquido né troppo denso e l'uovo dovrà amalgamarsi bene al riso.
3. Versate un cucchiaino di olio in una padella antiaderente e rovesciate quindi il composto.
4. Lasciate dorare a fuoco alto e, quando scuotendo la padella vedrete la frittata staccarsi, capovolgetela sotto sopra in modo da farla cuocere da entrambi i lati.





TORTINO DI RISO ALLO ZAFFERANO

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 40 min.

Costo: medio

Ingredienti per n° 4 persone

300 g di Riso Baldo IGP Terra del Riso • 2 bustine di zafferano in polvere
Mezzo litro di brodo vegetale • 1 cipolla tritata • Olio extravergine di oliva
Paprika dolce • 3 cucchiari di parmigiano grattugiato
Mezzo bicchiere di vino bianco secco • Sale e pepe

Procedimento

1. Soffriggete la cipolla tritata con circa quattro cucchiari d'olio, tostate il riso per qualche minuto e bagnate con il vino bianco.
2. Lasciate evaporare, quindi bagnate progressivamente col brodo caldo in cui è stato sciolto lo zafferano, fino a quando il riso non sarà cotto. Aggiustate di sale e pepe.
3. Ungete con olio degli stampini da porzione in alluminio, riempiteli con il risotto, pressate bene e lasciate riposare.
4. Preparate delle piccole cialde di formaggio mescolando il parmigiano alla paprika. Foderate una placca da forno con carta e formate tanti mucchietti circolari di parmigiano alla paprika. Infornate per qualche minuto. Prelevate dal forno e lasciate raffreddare.
5. Sformate il riso e servite accompagnato dalle cialdine.

RISO INTEGRALE AI 3 CEREALI

ai frutti di mare

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 35 min.

Costo: medio

Ingredienti per n° 4 persone

350 g di Riso Integrale ai Tre Cereali Gallo con Avena e Grano • 300 g di cozze
300 g di vongole • 2 seppie • 2 calamari • 10 code di gambero • 1 spicchio d'aglio
Mezza cipolla • Olio extravergine di oliva • Prezzemolo • Sale e pepe

Procedimento

1. Pulite e lavate le seppie e i calamari. Tagliateli a listarelle.
2. Lavate bene le vongole e le cozze, apritele e cuocetele in una padella coperta a fuoco vivo con un filo d'olio e un mestolo d'acqua.
3. Rosolate l'aglio con quattro cucchiaini d'olio in una padella, aggiungete le seppie e i calamari, fate insaporire per una decina di minuti. Unite i gamberi e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Unite anche le cozze e le vongole sgusciate. Salate e pepate.
4. In una casseruola portate a cottura il riso ai tre cereali.
5. Ultimata la cottura, unite i frutti di mare e mescolate. Regolate di sale e pepe, e servite.





RISOTTO INTEGRALE *con zucca e porcini*

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 30 min.

Costo: medio

Ingredienti per n° 4 persone

300 g di zucca a dadini • **250 g di Riso Despar Vital integrale**

200 g di porcini a lamelle • 1,5 l di acqua • 1 gamba di sedano • 1 carota • 1 cipolla

50 g di olio extravergine di oliva • Sale e pepe

Procedimento

1. Preparate il brodo vegetale immergendo in un litro d'acqua sedano, carote e cipolla, e fate bollire per 15 minuti.
2. Tritate mezza cipolla e fate un soffritto leggero con un filo d'olio (aggiungendo un po' di brodo non appena la cipolla comincia a soffriggere). Versate la zucca e i funghi, quindi aggiungete il brodo coprendoli. Lasciate cuocere per 15 minuti aggiungendo brodo qualora necessiti, salate e pepate.
3. Unite il riso (precedentemente fatto bollire nel brodo per 15 minuti) alla zucca e ai funghi in pentola e riscaldatelo bene evitando che si attacchi.
4. A questo punto aggiungete il brodo vegetale continuando così per circa 12 minuti.
5. A cottura ultimata, mantecate con un filo d'olio extravergine di oliva e servite.

INSALATA DI RISO VENERE

con gamberi e verdure

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 35 min.

Costo: basso

Ingredienti per n° 4 persone

300 g di Riso Gallo Venero • 200 g di code di gambero sgusciate • 1 carota
1 cipolla • 1 gamba di sedano • 1 limone • Olio extra vergine di oliva • Sale

Procedimento

1. Fate cuocere il riso in acqua salata, secondo i tempi indicati nella confezione.
2. Tagliate le verdure a cubetti e fatele cuocere in una padella assieme alle code di gambero per una decina di minuti con un cucchiaio d'olio, qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale.
3. Scolate il riso e fatelo saltare nella padella delle verdure.





PADELLATA DI RISO ROSSO *con pollo e champignon*

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 30 min.

Costo: basso

Ingredienti per n° 4 persone

300 g di Riso Gallo Riz Rouge • 300 g di funghi champignon

4 fettine di petto di pollo • 1,5 l di brodo vegetale o di acqua • Mezza cipolla

Olio extravergine di oliva • Sale e pepe

Procedimento

1. Lessate il riso in acqua salata per circa 20 minuti.
2. Pulite e tagliate i funghi a fettine. Cuoceteli in padella con un filo di olio e acqua per 10 minuti. Salate e pepate.
3. Rosolate il pollo tagliato a piccoli pezzi, bagnate con dell'acqua o del brodo vegetale e aggiungete la cipolla tritata. Cuocete per 5 minuti.
4. Scolate il riso rosso e saltate con il pollo e i funghi. Aggiungete un filo di olio extravergine di oliva.

MINESTRA DI RISO

con cavolfiore e coriandolo

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 30 min.

Costo: basso

Ingredienti per n° 4 persone

500 g di cavolfiore • **200 g di Riso Roma Despar** • 1 l di brodo vegetale

2 spicchi d'aglio • 1 cipolla • 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Un paio di bacche di coriandolo • Sale e pepe

Procedimento

1. Lavate bene il cavolfiore, tagliate le cimette e lasciatele scolare dall'acqua.
2. Tritate la cipolla e fatela imbiondire in una casseruola con l'olio, insieme agli spicchi d'aglio tagliati a fettine e alle bacche di coriandolo.
3. Versate il cavolfiore, salate, pepate e lasciate cuocere dolcemente per una decina di minuti.
4. Unite il riso e fate insaporire per due/tre minuti, mescolando continuamente.
5. A questo punto aggiungete un litro di brodo vegetale e, non appena riprende l'ebollizione, abbassate al minimo la fiamma, coprite col coperchio e lasciate cuocere per circa un quarto d'ora, mescolando di tanto in tanto.





POLPETTE DI RISO

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 15 min.

Tempo di cottura: 30 min.

Costo: basso

Ingredienti per n° 4 persone

200 g di polpa di tacchino • **100 g di Riso Scotti Long Thai Profumato già bollito**

100 g di lenticchie • 100 g di formaggio grana padano grattugiato • 4 uova

2 carote • 1 cipolla rossa • Olio extravergine di oliva • Noce moscata

Prezzemolo • Pangrattato

Procedimento

1. Insaporite le carote tagliate a dadini con la cipolla e un filo d'olio, aggiungete le lenticchie e lasciate cuocere per un paio di minuti.
2. Incorporate il riso e amalgamate bene tutti gli ingredienti.
3. Sbollentate il tacchino in poca acqua salata e, una volta cotto, frullatelo.
4. Unitelo quindi alle uova sbattute, al formaggio grattugiato, al prezzemolo tritato, alla noce moscata e infine al riso.
5. Formate delle polpette, passatele nel pangrattato e infornate a 180°C per circa 20 minuti.

TORTA DI RISO

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 50 min.

Costo: basso

Ingredienti per una tortiera da 16/18 cm di diametro

180 g di Riso Basmati Despar Premium • 400 ml di bevanda di soia

50 g di zucchero di canna • 10 g di uvetta • 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Mezza bustina di zafferano

Procedimento

1. Ammollate l'uvetta in acqua fredda.
2. Nel frattempo prendete un pentolino e portate a ebollizione la bevanda di soia e 400 ml di acqua.
3. Versate 40 g di zucchero di canna e il riso, e, quando questo sarà quasi cotto, aggiungete l'uvetta strizzata.
4. Diluite lo zafferano in qualche cucchiaio di acqua e aggiungete il cucchiaio di olio. Versate il composto nel riso e mescolate bene.
5. Rivestite una pirofila di carta da forno, versate il riso e formate uno strato uniforme aiutandovi con un cucchiaio.
6. Cospargete con lo zucchero rimasto e mettete la teglia in forno preriscaldato a 180°C per 30 min. o fino a quando la superficie della torta sarà dorata (per verificare la cottura infilzate con lo stuzzicadenti la torta: se ne uscirà perfettamente asciutto, sarà cotta).





RISO AL NERO DI SEPPIA

Difficoltà: media

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 30 min.

Costo: medio

Ingredienti per n° 4 persone

280 g di Riso Fino Selezione Speciale Scotti Ribe • 20 seppioline

Un paio di sacche di nero di seppia o in alternativa 2 bustine

1,5 l di brodo vegetale o fumetto di pesce • Un paio di cucchiaini di passata di

Vino bianco secco • Sale e pepe

Procedimento

1. Stufate la cipolla, unite le seppioline precedentemente ben lavate, private de e tagliate a cubetti.
2. Versate il riso, tostatelo e sfumatelo con il vino. Aggiungete il nero di seppia passata di pomodoro.
3. Iniziate a versare il brodo poco alla volta e portate a cottura il riso mescolando. Aggiustate di sale e pepe.

CREMA DI CARCIOFI E FINOCCHI

con riso integrale

Difficoltà: bassa

Tempo di preparazione: 10 min.

Tempo di cottura: 30 min.

Costo: basso

Ingredienti per n° 4 persone

150 g di Riso Integrale Biologico originario Vignola • 4 finocchi • 4 carciofi
Prezzemolo • Olio extravergine di oliva • Sale e Pepe

Procedimento

1. Mondate i carciofi e i finocchi e riduceteli a pezzettoni.
2. Mettete le verdure in una pentola, coprite d'acqua e lasciate andare a fuoco medio fino a cottura (circa 30 minuti), regolando di sale e pepe.
3. Frullate tutto con il mixer a immersione fino a ottenere una crema. Se risulta troppo densa aggiungete dell'acqua calda o del brodo vegetale fino a raggiungere la consistenza desiderata.
4. Cuocete il riso integrale e versate all'interno della crema. Rimettete tutto sul fuoco e cuocete per qualche minuto.
5. Servite la crema ben calda con un filo d'olio e una spolverata di pepe.



NOTE



Ricette by  Casa di vita

DESPAR 

www.despar.it

www.casadivita.despar.it

INTERSPAR

