
Piccoli timballi di riso integrale

Autore: AA.VV.

Fonte: Città Nuova

La buona riuscita di un piatto di riso dipende dalla varietà scelta. Si utilizzerà il riso comune per le minestre o per i dolci, il semifino, per antipasti o piatti unici, il fino e superfino, per i risotti. Il riso venduto in Italia per lo più è raffinato e sbiancato, ma sono in commercio anche buone qualità di riso integrale, che mantiene intatte le sue caratteristiche nutrizionali. Ed è per questo che vorrei proporre una ricetta con riso integrale, accompagnato con asparagi che, in questa stagione, qualche fortunato tra noi potrà raccogliere direttamente nei campi. Ingredienti (per 4 persone). Per il risotto: 350 gr di riso integrale Carnaroli, 300 gr di asparagi, 700 ml di brodo vegetale, 1 scalogno, 100 gr di parmigiano, un bicchiere di vino bianco secco, 10 gr di burro, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, q.b. di sale. Per la salsa: 4 cipolline, 1 foglia di lauro, mezzo spicchio di aglio, 4 cucchiaini di vino bianco secco, 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, q.b. di sale, pepe

Preparazione. Per il risotto: Pulire gli asparagi e cuocerli al vapore. Conservare le punte per la lunghezza di 2 centimetri e tritare grossolanamente i gambi. In una casseruola, far appassire in olio extravergine d'oliva lo scalogno tritato, aggiungere la purea di asparagi ed il sale. Lasciar insaporire, incorporare il riso, alzare la fiamma, e farlo tostare per qualche minuto mescolando con un cucchiaio di legno. Bagnare con il vino e, una volta sfumato, aggiungere progressivamente del brodo bollente, un mestolo alla volta, man mano che verrà assorbito. Proseguire la cottura a fiamma moderata fino a quando il riso risulterà al dente, quindi togliere dal fuoco e mantecarlo con il parmigiano grattugiato ed una noce di burro. Saltare le punte di asparagi in padella con olio, sale e pepe. Disporle a raggiera all'interno degli stampini imburrati, quindi ricoprire con il riso e porre nel forno, preriscaldato alla temperatura di 200°C, per 2 minuti. Per la salsa: Tagliare molto finemente le cipolline e farle appassire nell'olio, aggiungere una foglia di lauro, mezzo spicchio di aglio ed il sale. Innaffiare con un po' di vino bianco e portare a bollore. A cottura ultimata, togliere la foglia di lauro e frullare. **Presentazione:** Mettere tre cucchiaini di salsa in ogni piatto di portata, rovesciarvi gli stampini con il riso, aggiungere le punte di asparagi rimanenti, macinare del pepe e servire. Cristina Orlandi