



RISOTTO

con radicchio e noci



60 minuti



Livello 2



No



4 persone

Il riso integrale:

- ✓ è ricco di amido, facilmente digeribile ed assimilabile
- ✓ contiene selenio, utile per la prevenzione del cancro al colon e delle malattie cardiache
- ✓ contiene manganese, utile per la salute del sistema nervoso e riproduttivo
- ✓ è ricco di antiossidanti e di fibre
- ✓ è utile contro la stitichezza
- ✓ è indicato per chi soffre di diabete e per intolleranze alimentari



 4 persone



GLI INGREDIENTI

2 tazze di riso integrale

4 tazze di acqua

1 pianta di radicchio

4 gherigli di noce

Sale marino integrale

Olio extravergine di oliva

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti



Prevenzione a Tavola / Corso Base (Riproduzione riservata)

 4 persone



1

Versare il riso in una ciotola ed aggiungere acqua (a). Sciacquare agitando con le mani (b) il riso.

Scolare l'acqua (c) e ripetere l'operazione un paio di volte finché l'acqua del risciacquo non diventa limpida (d).





2

Scolare e versare il riso in un passino e sciacquare sotto acqua corrente.



a



b

3

Versare il riso dal colino in una pentola per tostare con fuoco vivace (a).

Non mettere olio, aspettare che esali una fragranza di riso e agitare nella pentola (b) affinché la tostatura sia uniforme.



4

Aggiungere 4 tazze di acqua (a) e portare a bollore (b).

Con i cereali (riso, orzo, avena, ..) il rapporto di acqua è 1 a 2: per ogni tazza di riso vanno aggiunte due tazze di acqua.



5

Quando il riso bolle aggiungere un pizzico di sale, mettere il coperchio (a) e posizionare la pentola sopra allo spargifiamma (b).

Mettere la fiamma al minimo e lasciare cuocere per 45 minuti (c) senza mai aprire il coperchio in quanto il riso integrale non va girato.



6

Prendere il radicchio (a) e tagliarlo in 4 parti (b) e poi sminuzzarlo a julienne (c) in modo da avere una cottura più veloce.

 4 persone



Mettere il radicchio nella padella e aggiungere olio extra-vergine di oliva (a) ed un pizzico di sale (b). Saltare il radicchio velocemente sulla fiamma (c) e toglierlo dal fuoco appena comincia a cambiare colore altrimenti diverrebbe troppo amaro.



4 persone



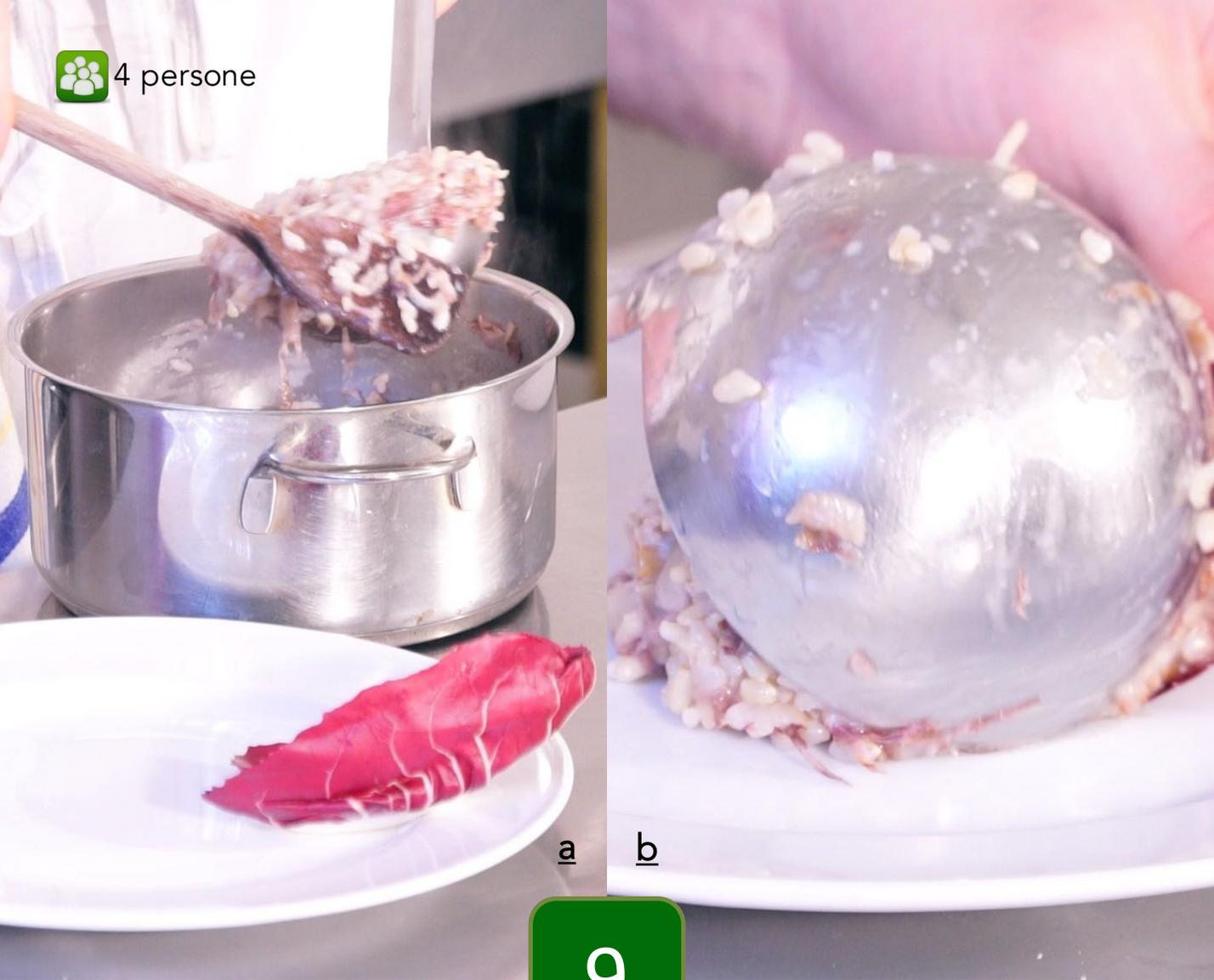
8

Trascorsi 45 minuti il riso sarà cotto, togliere il coperchio ed aggiungere il radicchio (a) e i gherigli delle noci (c) precedentemente sminuzzati con le mani (b).

Mantecare il riso (d).



 4 persone



9

Bagnare con acqua il mestolo e riempirlo con il risotto (a).

L'utilizzo del mestolo aiuterà a dare la misura e la forma durante l'impiattamento (b).

Guarnire con una foglia di radicchio e servire.



 4 persone

Buon appetito!



Gli altri piatti di cereali in questo corso:



Prevenzione a Tavola / Corso Base (Riproduzione riservata)

La Fucina   **ORDINE**
HEALTH NEWS dell'Universo