

PRIMI PIATTI

RISO AI CARCIOFI

Piatto semplice e saporito

Dosi per 4/6 persone

Ingredienti:

- 1 Limone (il succo)
- 4 Carciofi
- 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 2 cucchiaini di sale
- 400 ml di riso bianco
- 800 ml di acqua

Preparazione:

Mondare e pulire i carciofi, tagliarli in 4 parti e immergerli in una bacinella d'acqua col succo di 1 limone, per evitare che si ossidano diventando neri.

In una pentola col fondo pesante, mettere l'olio d'oliva a scaldare, scolare i carciofi, unirli all'olio e farli rosolare per 5 – 10 minuti a fuoco moderato col coperchio.

Aggiungere il riso, tostarlo insieme ai carciofi mescolando delicatamente per 2 – 3 minuti. Versare l'acqua e il sale, far cuocere a fuoco moderato col coperchio finché l'acqua sarà assorbita completamente.

A piacere potete aggiungere una noce di burro.
Spegnere e lasciar riposare qualche minuto.

SPAGHETTI alla “CARBONARA “

Per gli amanti dei sapori delicati questo piatto è molto nutriente e gustoso.

Ingredienti:

- 500 gr di spaghetti
- 200 gr di seitan
- 1 litro di latte intero
- 150 gr di formaggio grana o parmigiano grattato
- 1 cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di sale fino

Preparazione:

Tagliare il seitan a cubetti piccoli e soffriggerlo in abbondante olio d'oliva extra vergine, finché avrà preso un bel colore dorato, (si consiglia di usare una casseruola col fondo anti aderente).

In una pentola bollire gli spaghetti per 2-3 minuti in acqua salata, scolare e versare la pasta nella casseruola col seitan, aggiungere il formaggio grattato e amalgamarlo con gli spaghetti, versare il latte le spezie e un cucchiaino di sale, bollire per 4-5 minuti a fiamma alta finché il latte si raddensi e la pasta sia cotta.

Servire immediatamente.

LASAGNE AL FORNO

Dosi per 8 persone

Ingredienti:

- 500 gr di lasagne (pratiche le precotte Del Verde)
- 1000 gr di salsa di pomodoro
- 300 gr di seitan sgocciolato o 175 gr soia ristrutturata granulare
 - 1 cipolla
 - 1 gambo di sedano
 - 2 carote
- 100 gr di grana grattato
 - 1 litro di besciamella (vedere ricetta)
 - 3 foglie di salvia o alloro
 - 3 foglie di basilico
 - 1 cucchiaio di sale fino
 - 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva

Preparazione:

Comprare delle lasagne secche che non abbiano bisogno di precottura (tipo Del Verde).
Se non trovate questo tipo, prima di disporle nella teglia fatele cuocere alcuni minuti in acqua bollente salata con un cucchiaio d'olio per evitare che si attacchino durante la cottura .
Sgocciolatele con cautela per non rischiare di romperle e stenderle su un canovaccio, senza sovrapporle.

Tritare finemente il seitan sul tagliere con la mezzaluna, se invece volete usare la soia ristrutturata granulare, dovete prima metterla in una pentola in acqua abbondante e portarla ad ebollizione per pochi secondi, così si ammorbidisce, poi scolarla e lasciatela in un colino capiente a raffreddare.

Tagliare finemente la cipolla, il sedano e le carote, potete grattugiarle con la grattugia più fine.
In una pentola col fondo pesante che contenga almeno 5 litri, mettere 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva e soffriggete le verdure per alcuni minuti. Aggiungere poi il seitan o la soia granulare e continuate a mescolare ancora qualche minuto. Mettere la salsa di pomodoro con gli aromi (basilico, salvia o alloro) e il sale, lasciar bollire a fuoco moderato per 30 minuti. Avremo ottenuto così un buon ragù vegetariano.

Fare la besciamella fluida come da ricetta, nel capitolo RICETTE BASE.

Riscaldare il forno a 200°C

Imburrare una teglia rettangolare. Disponetevi, alternando, uno strato di lasagne, il ragù, lasagne, besciamella con una spolverata di grana. Continuate a ripetere gli strati, fino a terminare lo strato finale con la besciamella.

Cuocere per 35 – 40 minuti, poi lasciare riposare altri 5.

CANNELLONI

Dosi per 6 persone

Ingredienti:

250 gr di cannelloni senza uovo
900 gr di spinaci freschi
400 gr di ricotta
2 cucchiaini di sale fino
½ cucchiaino di noce moscata
1 pizzico di curcuma
1 pizzico d'assafetida 1 pizzico di pepe nero macinato
1 pizzico di coriandolo
80 gr di parmigiano grattugiato
350 ml di passata di pomodoro già salata
3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva più altro olio per la teglia
1 l di besciamella (vedi capitolo Ricette Base, Besciamella densa)

Preparazione:

Lavare più volte gli spinaci, cuocerli con pochissima acqua per qualche minuto, scolarli, lasciarli raffreddare e tagliuzzarli.

Unire agli spinaci la ricotta, il sale, le spezie, 50 gr di parmigiano grattugiato e 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva. Mescolare bene tutti gli ingredienti e riempire i cannelloni con il composto ottenuto.

Preparare una teglia da forno a bordi alti spennellandola con l'olio, coprire il fondo con 200 ml di passata di pomodoro e qualche cucchiainata di besciamella.

Disporre i cannelloni ripieni nella teglia, uno accanto all'altro formando file ordinate ed evitando di sovrapporli. Versare sopra ai cannelloni il resto del pomodoro, della besciamella e del parmigiano; coprire con un foglio di carta di alluminio sigillando bene i bordi della teglia; infornare in forno già caldo a 200° per 20 minuti.

Trascorso questo tempo, togliere il foglio di alluminio e cuocere ancora per altri 10 minuti in modo da formare la gustosa crosticina tipica della gratinatura.

Per ottenere una preparazione dal gusto delicato usare esclusivamente ricotta di latte vaccino, qualora si desiderasse ottenere un gusto più deciso usare ricotta di pecora, oppure metà e metà secondo i gusti.

PASTA al PESTO

Amico Guido della trattoria La Genovese di Tolentino

Dosi per 5 persone.

Ingredienti:

500 gr di trenette o linguine
100 gr di foglie di basilico fresco
50 gr d'olio extra vergine d'oliva
50 gr di parmigiano o grana grattato
10 gr di pinoli
150 gr di patate
100 gr di fagiolini freschi
30 gr di sale grosso
1 spicchio d'aglio o ½ cucchiaino d'assafetida in polvere

Preparazione:

Questo è il condimento genovese per eccellenza.

Mondare e lavare le foglie di basilico, e privarle degli steli; porle in un mortaio di marmo con uno spicchio d'aglio e un po' di sale grosso, che aiuterà a mantenere inalterato il colore. Rimestare e battere con un pestello, in senso rotatorio, aggiungere il parmigiano e i pinoli. Continuare a battere finché ne risulterà una pasta liscia e omogenea; unire poco alla volta 50 gr d'olio extra vergine d'oliva.

IL PESTO andrebbe fatto pestando il basilico con gli altri ingredienti in un mortaio, ma per mancanza di tempo spesso ci troviamo ad usare il frullatore, più pratico quello ad immersione. In contenitore stretto e alto, tipo una lattiera, per evitare gli spruzzi, mettiamo il basilico, l'olio, i pinoli e l'aglio oppure l'assafetida, frulliamo il tutto, poi aggiungiamo il parmigiano grattugiato .

In una pentola dalla capacità di 8 litri mettere 5 litri di acqua e portarli ad ebollizione. Quando bolle mettere il sale, le patate tagliate a cubetti e i fagiolini interi, far bollire per 4 - 5 minuti, poi aggiungere la pasta e cuocere mescolando ogni tanto, finché la pasta sia cotta al punto a voi gradito.

Scolare il tutto lasciando un bicchiere d'acqua della cottura, per meglio amalgamare il pesto che avete preparato, inglobare la salsa con la pasta, le patate e i fagiolini, mischiando accuratamente.

Servire immediatamente, meglio con piatti scaldati in forno, così che la nostra pasta non si raffreddi velocemente.

MIGLIOTTO

Dosi per 4/6 persone

Ingredienti:

300 gr di miglio

3 volte il volume del cereale di acqua

1 carota

1 zuccina

½ cipolla

2 foglie di alloro

2 cucchiaini di sale

3 cucchiai d'olio

20 gr di burro

A piacere 1 cucchiaino di curry

Preparazione:

Lavare e poi scolare il miglio con un passino.

In una pentola soffriggere la cipolla tagliata fine, aggiungere la carota e la zuccina tagliate a rondelle e cucinate per 3/4 minuti, dopodichè unite il miglio e tostatelo con le verdure per altri 3/4 minuti.

Versare l'acqua, il sale, l'alloro e il curry. Bollire col coperchio a fuoco moderato per circa 15 minuti, finché l'acqua è stata assorbita, aggiungere il burro e lasciar riposare per qualche minuto col coperchio.

RISOTTO AI FUNGHI

Dosi per 4/6 persone

Ingredienti:

400 gr riso a chicco corto (tipo violone nano o ribe)

50 gr burro

1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

½ bicchiere di vino bianco

25 gr funghi secchi porcini oppure 3 porcini freschi

40 gr parmigiano grattato

1 bustina di zafferano

2 cucchiaini di prezzemolo tritato

1 litro di acqua per brodo vegetale (1 patata, 1 gambo di sedano con le foglie, 1 carota, 1 cipolla con innestati 2 chiodi di garofano e 1 cucchiaio di sale

Preparazione:

Se non abbiamo i funghi freschi e utilizzando i funghi secchi, dobbiamo tenerli a bagno in una tazza con acqua tiepida per circa 1 ora.

Per il brodo dobbiamo pulire e lavare le verdure, tagliarle in grossi pezzi, salare e metterle a bollire col coperchio per circa 40 minuti.

Per i funghi - In una casseruola sciogliere 10 gr di burro e 1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva, mettere 1 spicchio d'aglio appena schiacciato (che a piacimento si potrà togliere a fine cottura, aggiungere i funghi freschi mondati e tagliati a fette, oppure scolare i funghi secchi messi precedentemente a bagno (tenere l'acqua filtrata con un colino per aggiungerla al brodo) e cuocer e per circa 20 minuti con ½ cucchiaino di sale a fuoco moderato col coperchio.

Per il risotto - In una casseruola fondere 20 gr di burro, mettere 1 cipolla tritata finemente, una volta rosolata aggiungere il riso e tostarlo per 2-3 minuti, spruzzarlo con ½ bicchiere di vini bianco e lasciarlo sfumare. Versare il brodo caldo un mestolo alla volta, mescolando con un cucchiaio di legno lasciarlo assorbire a fuoco moderato. Continuare a ripetere l'operazione per circa 15 minuti (metà cottura), aggiungere i funghi preparati a parte.

Completare la cottura, (circa 30 minuti in totale) aggiungendo 1 cucchiaino il sale, una bustina di zafferano, quando spegnere il fuoco versare il parmigiano grattato, i 20 gr di burro rimasti e il prezzemolo tritato, amalgamare gli ingredienti coprire e lasciar mantecare per 2-3 minuti.

Servire caldo.

RISO consigli per la cottura

Le varietà di riso sono molte, per cui in questo libro ne prendiamo in considerazione solo alcune.

Il riso basmati e thailandese sono una varietà a grana lunga e profumata.

Prima di cuocerlo è meglio lavarlo e scolarlo, le proporzioni tra riso crudo e acqua variano in proporzione alla quantità di riso usata. Ad esempio per 300 ml di riso userete due parti d'acqua 600 ml, se usate 600 ml di riso userete 1100 di acqua, se usate 900 ml di riso l'acqua necessaria sarà ancora meno 1500 ml. Queste proporzioni sono indicative, perché possono variare leggermente dal tipo di riso e dal grado di consistenza desiderato.

Usate una pentola col fondo pesante per una buona diffusione del calore e assicuratevi che il coperchio aderisca bene, perché il vapore che si forma all'interno non si disperda.

1. Quando il riso raggiunge l'ebollizione, portare il fuoco al minimo facendo bollire per 10-15 minuti.
2. Non alzare mai il coperchio, non mescolate il riso mentre cuoce fino a completo assorbimento dell'acqua. Spegnerne il gas aspettare 5 minuti, otterrete così un riso tenero e gonfio.

Il riso integrale è importante che sia coltivato col metodo biologico o biodinamico, in altre parole senza uso di diserbanti e pesticidi, perché non essendo brillato potrebbe avere più residui tossici del riso bianco.

Prima di cuocerlo è meglio lavarlo e scolarlo, anche per il riso integrale le proporzioni riso - acqua variano in proporzione alla quantità di riso usata.

300 ml di riso	900 ml di acqua
600 ml di riso	1600 ml di acqua
900 ml di riso	2300 ml di acqua

Queste proporzioni sono indicative, possono variare dal tipo di riso, se è più o meno fresco e dal grado di consistenza desiderato.

Il procedimento della cottura è identico al riso basmati, quando abbassiamo il fuoco al minimo faremo cuocere per circa 45-50 minuti. Non alzare mai il coperchio, non mescolare il riso mentre cuoce fino a completo assorbimento dell'acqua. Spegnerne il gas aspettare almeno 5 minuti, otterrete così un riso tenero e gonfio.

Potete usare anche la pentola a pressione se avete problemi di tempo. IL riso integrale sarà cotto in 20-25 minuti, spegnere il gas attendere 10 minuti. Le proporzioni di riso-acqua anziché 1 a 3 sono 1 a 2,5.

RISO DEL MAHARAJA

Un piatto degno di un re, molto colorato e attraente. Dopo una portata di questo riso sarete sicuramente soddisfatti, perché molto sostanzioso.

Dosi per 4 persone

Tempo per la preparazione 30 40 minuti

Ingredienti:

400 ml di riso basmati

800 ml d'acqua

50 gr di piselli freschi o surgelati

30 gr di anacardi non salati o mandorle pelate tostate

1 gambo di sedano verde

1 carota

3 cimette di cavolfiore

150-200 gr d'ananas fresco

3 cucchiaini di ghi o d'olio

4 chiodi di garofano

6 grani di pepe nero

4 baccelli di cardamomo

½ cucchiaino di semi di cumino

½ cucchiaino d'assafetida

1 cucchiaino di curcuma

2 foglie d'alloro

Preparazione:

- 1) Lavare il riso in acqua fredda, lasciatelo a bagno per qualche minuto e mettetelo a scolare.
- 2) Sbucciate e tagliate l'ananas a cubetti, scartando la parte centrale perché legnosa, mettetelo in una terrina.
- 3) Mettere il ghi in una casseruola col fondo pesante a fuoco basso, (assicuratevi che il coperchio aderisca bene), quando è caldo aggiungere: i chiodi di garofano, il cardamomo, il pepe nero, i semi di cumino, le foglie di alloro, togliamo la pentola dal fuoco e aggiungiamo l'assafetida poi la curcuma; subito dopo il riso scolato in precedenza e i piselli, mescolare con delicatezza per 1 minuto circa, quindi aggiungere l'acqua e il sale fino, mettete il coperchio. Quando raggiunge l'ebollizione, portare il fuoco al minimo per 10-15 minuti. Non mescolate il riso mentre cuoce fino al completo assorbimento dell'acqua. Spegner il fuoco e aspettare almeno 5 minuti, otterrete così un riso tenero e gonfio.
- 4) Mentre il riso cuoce, in una padella friggere le verdure e gli anacardi, che uniremo al riso a cottura ultimata, infine aggiungere l'ananas tagliato a cubetti. Mescolare delicatamente e guarnire con foglie di prezzemolo.

RISOTTO ALLA ZUCCA

Dosi per 4/6 persone

Ingredienti:

1 cipolla
3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
500 gr di polpa di zucca tagliata a cubetti.
1 pizzico di noce moscata
400 gr di riso bianco
80 gr di parmigiano grattugiato
50 gr di burro
2 cucchiaini di sale fino
1 cucchiaino di rosmarino secco tritato

Preparazione:

Tagliare finemente la cipolla e farla imbiondire in una casseruola con 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva; aggiungere al soffritto i cubetti di zucca, 1 pizzico di noce moscata e rosolare per un paio di minuti dopodichè aggiungere pochissima acqua, coprire e cuocere per 15 minuti.

Trascorso questo tempo la zucca dovrebbe essere abbastanza tenera ma non completamente cotta, unire allora il riso e mescolare bene quindi versare nella pentola 1 litro d'acqua bollente, mescolare ancora, coprire e lasciar cuocere per altri 15 minuti, finché il riso è tenero. Spegner il fuoco e lasciar riposare la preparazione a pentola coperta per qualche minuto, infine condire con burro, parmigiano, sale e rosmarino tritato.
Servire ben caldo.

POMODORI RIPIENI DI RISO

Dosi per 5 persone

Ingredienti:

10 pomodori rotondi
300 gr di riso bianco
2 cucchiaini d'origano
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaio di prezzemolo o di basilico pulito e tritato
qualche cucchiaio di olio extra vergine d'oliva
2 cucchiaini di sale fino

Preparazione:

Lavare i pomodori, tagliare la parte superiore (spessore di 1,5cm circa) in modo da formare il "coperchio" del pomodoro e svuotare con l'aiuto di un cucchiaio. Mettere la parte interna dei pomodori in un colino quindi schiacciarla con un cucchiaio di legno e raccogliere 1 bicchiere di succo.

In una pentola portare ad ebollizione 2 litri di acqua, versarvi dentro il riso e cuocere per 5 minuti. Scolare eventuale acqua in eccesso e condire poi il riso con il succo di pomodoro, lo spicchio d'aglio tritato, 1 cucchiaino di sale fino, 1 cucchiaio di origano, il prezzemolo tritato e 2 cucchiaini di olio. Mescolare bene il tutto ed usare questo ripieno per farcire i pomodori.

Man mano che i pomodori sono pronti, chiudere il "coperchio" e adagiarli in una teglia a bordi alti precedentemente unta con olio. Cospargere la parte superiore dei pomodori con 1 cucchiaino di sale fino, 1 cucchiaio di origano e un po' di olio. Coprire la teglia con un foglio di carta stagnola e sigillare bene i bordi.

Cuocere in forno preriscaldato a 220° per 30 minuti poi togliere la carta stagnola e proseguire la cottura per altri 10 minuti finché i pomodori sono ben cotti.

CROCCHETTE DI FARRO

Dosi per 5 persone

Ingredienti:

350 gr di farro spezzato
2 carote medie
1 spicchio d'aglio
100 gr di ricotta o panir
2 cucchiaini di prezzemolo o basilico pulito e tritato
qualche cucchiaio di pane grattugiato
poco olio extra vergine d'oliva
2 cucchiaini di sale fino

Preparazione:

Mondare il farro spezzato scartando eventuali impurità poi lavarlo in un colino sotto un getto d'acqua corrente. Metterlo in una casseruola media con 1 litro d'acqua, coprire e portare ad ebollizione, quindi abbassare la fiamma e cuocere per 15 minuti sempre con il coperchio. Ora spegnere il fuoco e lasciar riposare il farro per altri 15 minuti.

Nel frattempo grattugiare le 2 carote con una grattugia a buchi grandi, metterle in una terrina abbastanza capiente ed unire lo spicchio d'aglio tritato, il prezzemolo, la ricotta o il panir e 2 cucchiaini di pane grattugiato.

Poi ungere una teglia da forno a bordi bassi spennellandola con olio extra vergine d'oliva.

Quando il farro è abbastanza freddo da poterlo manipolare, metterlo nella terrina e mescolarlo al resto degli ingredienti. Se l'impasto dovesse risultare troppo molle, aggiungere ancora un po' di pane grattugiato.

Bagnare le mani con dell'acqua o dell'olio, prendere una manciata di impasto e dargli la forma di una crocchetta non troppo sottile. Passare la crocchetta nel pane grattugiato quindi adagiarla sulla teglia preparata in precedenza. Procedere allo stesso modo per tutte le altre crocchette.

Mettere la teglia in forno già riscaldato a 220° per 20 minuti circa, rigirando delicatamente le crocchette a metà cottura per permettere una gratinatura uniforme.

RISOTTO AI PORRI

Dosi per 5 persone

Ingredienti:

350 gr di riso
3 porri
1 dado vegetale
50 gr di burro
50 gr di parmigiano grattugiato
2 cucchiaini di sale fino
1 pizzico di pepe

Preparazione:

Pulire i porri e tagliarli a rondelle sottili.

Sciogliere lentamente il burro in una casseruola dal fondo spesso, aggiungere i porri, il dado vegetale, il pepe e ½ bicchiere d'acqua. Far cuocere i porri con il coperchio a fuoco basso per 20 minuti.

Versare il riso nella casseruola ed aggiungere acqua secondo le quantità riportate nella ricetta base per la cottura del riso. Una volta raggiunto il punto di ebollizione abbassare il fuoco e lasciar sobbollire dolcemente per circa 20 minuti mescolando di tanto in tanto. Trascorso questo tempo il riso dovrebbe essere cotto e l'acqua dovrà assorbirsi quasi del tutto lasciando il risotto "all'onda". Togliere dal fuoco, salare, aggiungere il parmigiano grattugiato e mescolare bene per amalgamare fra di loro i vari aromi.

SFORMATO DI GRANO SARACENO

Questa variante della classica polenta è molto adatta nei mesi freddi in quanto il grano saraceno produce rapidamente calore. Pur non appartenendo alla famiglia dei cereali bensì a quella delle poligonacee il grano saraceno è molto ricco di nutrienti (proteine, vitamine, grassi e sali minerali come fosforo, calcio, fluoro e magnesio). Facilmente digeribile è ottimo anche per bambini o convalescenti.

Dosi per 6 persone

Ingredienti:

350 gr di farina di grano saraceno
2 litri di acqua
1 cucchiaino raso di sale grosso
8/10 pomodori pelati sgocciolati o 4/5 pomodori freschi
200 gr di fontina o altro formaggio filante e saporito
100 gr di parmigiano grattugiato
qualche foglia di salvia (facoltativo)

Preparazione:

Portare ad ebollizione l'acqua nell'apposito paiolo di rame o in una pentola dal fondo spesso, aggiungere il sale e la farina poca alla volta mescolando costantemente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Procedere alla cottura come per una normale polenta di mais.

Nel frattempo preparare i pomodori e la fontina tagliandoli entrambi a dadini.

Quando la polenta di grano saraceno è pronta versarne subito metà in una pirofila dai bordi alti spennellata con olio extra vergine d'oliva. Distribuirvi sopra metà dei pomodori, della fontina e del parmigiano. Stendere sulla superficie dello sformato l'altra metà della polenta e quindi il resto degli ingredienti.

Passare in forno già caldo a 200° per 15/20 minuti, finché sulla parte superiore dello sformato si è formata una gratinatura uniforme.

SPAGHETTI AL RAGU' VEGETALE

I semi di girasole contengono, vitamina B, lecitina e grassi insaturi.
Svolgendo un'azione di prevenzione nei confronti di alcune malattie, abbassando per esempio il livello di colesterolo nel sangue.

Dosi per 4 – 5 persone

Ingredienti:

500 gr spaghetti
600 gr di passata di pomodori
100 gr di cipolla
100 gr di semi di girasole sgusciati e tritati grossolanamente
1 cucchiaino di origano o 3 foglie di salvia o di alloro
3 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
Sale
50 gr di grana o parmigiano

Preparazione:

Sbucciare e tritare finemente la cipolla e fatela soffriggere nell'olio extra vergine d'oliva.

Tritare grossolanamente i semi di girasole con un cutter o con un mattarello e fateli soffriggere per pochi minuti con la cipolla.

Incorporateli con i pomodori passati, condite con gli aromi che preferite, salate e cuocete per circa 20 minuti a fiamma bassa.

Nel frattempo cucinate gli spaghetti in abbondante acqua salata, scolateli bene. Disponeteli nei piatti, versatevi sopra il ragù e una spolverata di grana o parmigiano.

RISOTTO AL RADICCHIO

Dosi per 4-5 persone

Ingredienti:

350 gr di riso per risotti
1 litro di acqua con 2 dadi veg. (brodo veg.)
1 cipolla possibilmente rossa
200 gr di radicchio
50 gr di burro
100 ml di vino bianco secco
50 gr di grana o parmigiano grattugiato
100 ml di panna

Preparazione:

In una lattiera o in un pentolino mettete 1 litro di acqua con 2 dadi vegetali, ponetelo sul fuoco al minimo.

Tritare la cipolla finemente, soffriggere con 30 gr di burro o ghi fino a portarla alla trasparenza. Aggiungere il riso e tostarlo per qualche minuto a fuoco basso, versare il vino e farlo evaporare a fuoco allegro.

Mettere il radicchio tagliato a listelle sottili, aggiungete il brodo veg. poco alla volta, mescolando frequentemente, finché l'acqua verrà assorbita dal riso.

Spegnere il fuoco, aggiungere la panna il burro rimasto e il grana, amalgamare così i sapori.

POLENTA

Si consiglia di utilizzare farina di mais da coltivazione biologica perché la gran parte del mais coltivato è OGM (geneticamente modificato), non conosciamo gli eventuali effetti indesiderati che potrebbero avere sul nostro organismo.

Dosi per 6-8 persone

Ingredienti:

1750 ml acqua

500 gr farina di mais bramata (cioè a grana grossa)

1 cucchiaio di sale

Preparazione:

In un paiolo di rame mettere l'acqua, salarla poco prima che raggiunga l'ebollizione, quando comincerà a bollire farvi cadere a pioggia la farina, mescolarla velocemente con l'apposito bastone o meglio con una frusta, affinché non si formino grumi; se avvenissero la polenta sarebbe irrimediabilmente rovinata, perciò impresentabile. (questa è l'operazione più delicata della preparazione)

Continuare a rimestare col bastone, farla cuocere per 50 minuti; il tempo di cottura potrà sembrare, ad alcuni, eccessivo ma è bene tenere presente che se la polenta non è perfettamente cotta potrà causare difficoltà nella digestione.

Quando la polenta sarà pronta quando avrà formato una crosta sulle pareti del paiolo dalle quali si stacca facilmente.

Essendo ben cotta rovesciarla tutta d'un colpo su un tagliere di legno capiente e coprire con un tovagliolo umido perché non si attacchi, per evitare che si raffreddi.

Servire bollente.