

LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>

HOME PAGE



Oggi è la Giornata nazionale dell'insalata di riso:
nove ricette da chef per togliersi ogni sfizio

MARINA PALUMBO



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>

Oggi è la Giornata nazionale dell'insalata di riso: nove ricette da chef per togliersi ogni sfizio

Con verdure fresche e croccanti, gamberi al curry o frutti di bosco: abbiamo raccolto per voi tante ricette e idee gourmet proposte dagli chef dei ristoranti sul mare più rinomati. Dalla Liguria alla Sardegna



La ricetta a bordo piscina dello chef Cesare Lazzeri. Più in basso in questo articolo trovate la ricetta.



MARINA PALUMBO
TORINO

Publicato il 08/07/2018

L'insalata di riso è il primo **piatto freddo per eccellenza dell'estate**. Coniugando la leggerezza del riso con verdure croccanti fresche di stagione, pomodori, formaggio, tonno, würstel o gamberi, si ottiene un piatto completo dal punto di vista nutrizionale che, per la sua versatilità, si presta a essere gustato anche in versione gourmet, sia sotto l'ombrellone, sia in un ristorante con specialità marinare.



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>

UN PO' DI STORIA

L'insalata di riso rappresenta il punto d'incontro di molteplici tradizioni culinarie del bacino del Mediterraneo. E ogni ingrediente di cui si compone ha la sua storia. In particolare, il riso fu conosciuto dai popoli del mediterraneo dopo la conquista dell'Asia da parte di Alessandro Magno, prima di essere coltivato in Egitto e Spagna durante la colonizzazione araba. Per questo motivo l'insalata di riso ha probabilmente il suo precursore nella celebre paella catalana. Anche oggi il riso, nelle sue diverse tipologie e qualità, costituisce dunque la 'base' comune fondamentale con cui si integrano gli altri ingredienti locali, aggiunti di volta in volta in ossequio alle numerose tradizioni culinarie regionali.

CITTÀ DI MARE CHE VAI, INSALATA DI RISO CHE TROVI

In Italia, città di mare che vai, insalata di riso che trovi. A raccoglierne **alcuni esempi particolarmente golosi**, è il **Polli Cooking Lab**, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli.

IDEE GOURMET

Vediamo allora alcune idee. Lo chef **Salvatore Perrone** del **ristorante del lido Carillon di Parraggi a Santa Margherita Ligure** prepara la sua insalata di riso gourmet privilegiando i prodotti locali della tradizione culinaria ligure e scegliendo di impiegare **due diverse varietà di riso: «il carnaroli e il venere**, per la loro consistenza e il loro profumo, **verdure fresche di stagione dell'orto e naturalmente i gamberi di Santa Margherita crudi**, che sono il fiore all'occhiello della pesca ligure. Ogni ingrediente viene poi **amalgamato con una burrata e guarnito da pomodorini e basilico di Pra**».



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>



Sulla riviera romagnola lo chef **Anacleto Cavina** del “Bagno Holiday Village” di **Milano Marittima** propone invece il piatto fresco dell'estate in versione agrodolce. Valorizzando le proprietà del **riso basmati** che ben si sposano con le spezie, Cavina prepara la sua versione gourmet dell'insalata di riso all'insegna della ricercatezza del gusto, selezionando **foglie di papavero** e accostando «il gusto delicato dell'avocado a verdure croccanti, gamberi al curry e frutti di bosco».



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>

Scendendo ancora lungo la costa sul versante tirrenico, a Castiglione della Pescaia, nel preparare la sua versione gourmet dell'insalata di riso da gustare in spiaggia, anche lo chef campano Giovanni Romano del ristorante "Bagno Belmare" di Punta Ala non può non partire dal valorizzare i prodotti della propria terra natia. La sua 'insolita di riso' è, non soltanto in maniera simbolica, «il viaggio attraverso l'Italia e l'Europa di questo meraviglioso piatto. In effetti è una **fresella caprese** che, dopo aver preso in grembo i **pomodorini del Piennolo rossi e gialli** alle falde del Vesuvio, le alici e la loro colatura a Cetara e il provolone del Monaco a Nerano (penisola Sorrentina), si incammina verso la Maremma, dove incontra il **riso Thaibonnet** e se ne innamora. Questi ingredienti coronano insieme il loro sogno di un viaggio attraverso l'Europa, approdando ad Amsterdam, il paese dei fiori: ecco spiegata la presenza dei **fiori eduli** nel piatto! Il tutto vuole essere testimonianza di comunione della bellezza e delle culture, al di là dei confini geografici e ideologici».



Restando sulla costa toscana, lo chef Cesare Lazzeri del Nikki Beach Versilia a Marina di Pietrasanta propone un'insalata di riso con «**riso, farro, cozze al vapore, pomodorini datterini gialli e rossi**, per un gusto agrodolce, **piselli, calamari grigliati e gamberi 'sparnocchi'** di Viareggio, **verdure croccanti** (carote, ravanelli e sedano) **aromatizzate allo zenzero**, che esalta gli ingredienti locali con un tocco internazionale» (foto in cima all'articolo).



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>

Lo chef stellato Michelinino Gioia del ristorante "Il Pellicano" di Porto Ercole all'Argentario prepara la sua versione gourmet privilegiando gli ingredienti classici dell'insalata di riso, ma dando a essi una consistenza diversa. Gioia mescola infatti in una crema di riso bianca del riso bollito nel nero di seppia e lo condisce con «zucchine sbianchite, pomodoro concasse, cipolla rossa marinata, carpaccio di tonno, mozzarella in polvere di pomodoro, basilico, germogli e un filo d'olio Franci. La croccantezza è data da riso soffiato e cialda di mais».



Lo chef Deborah Corsi de "La Perla del Mare" a San Vincenzo a Livorno prepara invece un'insalata di riso «Sotto l'ombrellone» al crudo di mare, verdure sott'olio e burrata, in cui «il riso, cotto e freddato, viene amalgamato con stracciatella di burrata, piccolissimi dadini di verdure sott'olio e poco olio extravergine e sale. Questi elementi conferiscono al piatto la giusta dolcezza e acidità, oltre a bei colori vivaci. Tale composto si modella nel piatto in un disco basso e largo sul quale vengono disposti diversi pesci e crostacei crudi tagliati a piccoli tocchetti. Completano la ricetta una cucchiata di maionese alla bottarga di muggine a lato del disco e una grattugiata di scorza di limone e bottarga sul piatto».



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>



«Confesso che il riso è il tipo di cereale che preferisco». Con queste parole **Marco Pirino**, chef del **Beach Club & Restaurant del Grand Hotel in Porto Cervo**, giustifica le sue due versioni gourmet dell'insalata di riso per i vacanzieri della celebre località vip della Sardegna. La prima è «un'insalata di riso classica con verdure croccanti e pistilli di zafferano» che riprende il riso parboleid, per la sua capacità di consentire una cottura più lunga condita e valorizza le principali verdure di stagione, condendolo con **rape rosse, peperoni, zucchine, melanzane e fiori zucca**. Tale insalata riceve poi aroma e colore giallo dai pistilli di zafferano, il fiore tipico della Sardegna centro-occidentale.

L'altra versione è invece «un'insalata con riso venere e tonno fresco al profumo di mirto e pompelmo». Il segreto del gusto di questa insalata è nella cipolla, che viene «tritata finemente insieme al mirto per poi essere caramellata con un goccio di liquore al mirto, e nel finocchio, messo a macerare per pochi minuti nel succo di pompelmo, laddove il tonno fresco è condito in salsa di soia».



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>

RICETTE E INGREDIENTI



Insalata di riso con fantasia di verdure estive

(chef stellato Pietro D'Agostino, ristorante "La Capinera" di Taormina)

Ingredienti

(per 4 persone)

200 gr riso selvatico
50 gr carote
50 gr patate
50 gr piselli
50 gr zucchine
100 gr pomodorini
50 gr bieta
50 gr peperoni corvo
5 foglie di menta
3 gr scorzette di limone e arancio
12 gr uova di lumaca bianche
1 cl Olio evo, sale e pepe

Preparazione

Lessare il riso selvatico partendo da acqua fredda per 20 minuti. Tagliare a cubettini tutte le verdure, ovvero carote, patate, piselli, zucchine, pomodorini, bieta e peperoni corno. Lessare le verdure tagliate in acqua salata bollente per 2 minuti, poi passarle in padella con un filo d'olio evo, menta e scorzette di limone e arancio. Insaporire con sale, pepe e uova di lumaca bianche, per conferire una particolare sapidità e mineralità al piatto.

Presentazione

Adagiare il riso con le verdure e la menta in uno stampino tondo circolare ad anello di 10 cm, guarnire con caviale di lumaca per ottenere un effetto bicolore e decorare infine con foglioline d'erbetta aromatica.

Qualora la si voglia portare in spiaggia, si consiglia di mettere l'insalata di riso in un contenitore ermetico possibilmente refrigerato. Tuttavia il riso può essere consumato sia caldo che freddo.



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>



Insalata di riso con verdure croccanti al profumo di zafferano e arancia
(chef Marco Pirino, Beach Club Hotel Porto Cervo)

Ingredienti

(per 4 persone):

220 gr riso
2 gr pistilli di zafferano
25 gr melanzane
25 gr zucchine
25 gr peperoni
25 gr rapa rossa
8 fiori di zucca
Olio evo, sale e pepe

Preparazione

Lavare e sminuzzare le verdure separatamente da saltare in padella con poco olio, sale e pepe. Far cuocere il riso della Sardegna paraboiled o l'integrale carnaroli e farlo raffreddare ad aria (per accelerare, potete immergere il contenitore in acqua ghiacciata). Dividere la quantità di riso in due porzioni e in una versare i pistilli di zafferano, così da avere un riso bicolore. Passare la metà dei fiori di zucca in padella, mentre gli altri mantenerli crudi. Miscelare il tutto insieme alle altre verdure e comporre il piatto, aggiungendo una rosa di maionese aromatizzata all'arancia a bordo piatto con dei pistilli di zafferano.

Presentazione

Adagiare in un anello il riso con zucchine, melanzane e rape, avendo cura che i peperoni siano in cima. Porre la metà dei fiori di zucca crudi all'interno, mentre quelli cotti all'esterno. Infine guarnire il tortino con un giro d'arancio per il profumo e un ricciolo di maionese.



LASTAMPA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lastampa.it/2018/07/08/societa/oggi-la-giornata-nazionale-dellinsalata-di-riso-nove-ricette-da-chef-per-togliersi-ogni-sfizio-trnLJY4TijYNuxmKnLv89K/pagina.html>



Insalata di riso venere con tonno fresco al profumo di mirto e pompelmo rosa
(chef Marco Pirino, Beach Club Hotel Porto Cervo)

Ingredienti

(per 4 persone):

250 gr riso venere
80 gr finocchio
pompelmo rosa (un cucchiaino)
30 gr foglie di mirto
50 gr cipolla
150 gr tonno fresco
Salsa di soia, olio evo, sale e pepe

Preparazione

Cuocere il riso venere e lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente. Pulire il tonno fresco e adagiarlo nella salsa di soia per qualche minuto. Tagliare e sminuzzare i finocchi e irrorarli con succo di pompelmo, olio e pepe. Sminuzzare la cipolla e le foglie di mirto e farla appassire a fuoco dolce con un goccio d'olio e una puntina di zucchero per caramellarla.

Presentazione

Adagiare sulla base costituita dal riso venere prima lo strato di finocchi aromatizzati al pompelmo e poi quello di tonno crudo marinato, guarnendo il piatto con la cipolla caramellata al mirto.

