

Menu di primavera 19

TRIS DI RISO CON MAIS

Ingredienti per 4 persone:

100 g di riso basmati,
100 g di riso selvaggio,
100 g di riso rosso,
150 g di prosciutto cotto in una fetta,
200 g di mais in scatola,
150 g di piselli in scatola,
2 rametti di rosmarino,
1 spicchio di aglio,
pepe in grani,
40 ml di olio di oliva,
sale grosso,
sale fino.

Portate a bollire in 3 pentole 1 litro di acqua ciascuna, salatela con il sale grosso. Tuffate ciascun tipo di riso in una pentola diversa, riportate a bollire e cuocete 17 minuti o quanto indicato sulle confezioni.

Potete anche cuocere il riso in brodo vegetale.

Scolate nel frattempo il mais dal liquido di conservazioni come anche i piselli.

Metteteli in un colapasta e sciacquateli bene sotto l'acqua corrente.

Lasciateli sgocciolate alcuni minuti.

Tagliate il prosciutto a tocchetti dopo aver eliminato l'eventuale grasso.

Spellate l'aglio e tritatelo finemente.

Versate l'olio in una padella, scaldatelo senza farlo fumare.

Rosolatevi l'aglio e il rosmarino ben pulito 1 minuto, unite il prosciutto.

Fatelo dorare cuocendolo 5 minuti a fuoco medio senza smettere di mescolare.

Unite mais e piselli, mescolate e lasciate insaporire, salate.

Scolate i 3 tipi di riso, uno per volta, divideteli in piatti individuali.

Eliminate il rosmarino dalle verdure e mettetene un po' al centro di ogni piatto.

Irrorate con il fondo di cottura.

Spolverizzate con il pepe macinato al momento.

Servite subito.

BOCCONCINI ALL'ARANCIA

Ingredienti per 4 persone:

600 g di filetto di cavallo macinato,
1 cipolla,
1 costa di sedano bianco,
1 arancia,
1 limone (solo succo),
125 g di yogurt bianco,
20 ml di olio di oliva,
200 g di insalata mista,
pepe,
sale fino.

Sbucciate la cipolla.

Eliminate i filamenti esterni al sedano, tritatelo insieme alla cipolla.

Dividete arancia e limone a metà.

Spremete i succhi in due ciotole separate, filtrateli con un colino a maglie fitte.

Mettete la carne in una ciotola.

Unite il trito di cipolla e sedano, metà succo di arancia e metà succo di limone.

Insaporite con sale e pepe.

Potete anche aromatizzare con scorza di arancia.
Prendete un cucchiaino abbondante di impasto e modellatelo tra le mani, formando una polpetta.
Per lavorare meglio tenete le mani sempre umide.
Proseguite fino a esaurimento degli ingredienti.
Mettete su un piatto e riponete 10 minuti in frigorifero.
Versate lo yogurt in una ciotola, unite il succo di arancia rimasto, mescolate bene.
Lavate e asciugate l'insalata, conditela con sale, pepe, olio e 2 cucchiaini di succo di limone.
Disponete le polpette su piatti individuali, contornatele con l'insalata.
Irrorate le polpette con la salsina allo yogurt, spolverizzate con abbondante pepe.
Servite.
Potete decorare con fettine di arancia.

FAVE CON LATTUGA

Ingredienti per 4 persone:

200 g di fave,
2 cespi di lattuga,
150 g di prosciutto cotto in una fetta,
1 spicchio di aglio,
1/2 bicchiere di vino bianco secco,
30 g di burro,
20 ml di olio di oliva,
pepe,
sale fino.

Sfogliate i cespi di lattuga, conservando il cuore.
Usate le foglie esterne per preparare un'insalata.
Lavate e sgrondate i cespi di lattuga.
Tagliateli a spicchietti.
Asciugateli, tamponandoli con carta assorbente da cucina.
Sgranate le fave in una ciotola.
Portate a bollire in una pentola 1 litro di acqua.
Tuffatevi le fave 5 minuti, scolatele.
Tagliate il prosciutto a dadini di circa 1 cm di lato.
Mettete il burro e l'olio in un tegame, scaldateli senza farli fumare.
Unite il prosciutto, rosolatelo 5 minuti continuando a mescolare, scolatelo su un piatto con un mestolo forato.
Unite l'aglio e le fave, cuocete 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
Aggiungete la lattuga, proseguite la cottura 10 minuti, mescolando delicatamente per far insaporire le verdure.
Bagnate con il vino bianco e fate sfumare 2 minuti, salate e pepate.
Aggiungete il prosciutto e fate amalgamare i sapori 1 minuto.
Trasferite la preparazione in una ciotola da portata.
Servite subito.

CROSTATA DI RISO

Ingredienti per 6 persone:

100 g di farina di riso,
150 g di farina di semola,
160 g di zucchero,
1 uovo,
80 g di burro,
100 g di riso superfino,
1/2 litro di latte,
1 stecca di vaniglia,
1 pizzico di cannella in polvere,
1 limone (solo scorza),
4 fragole grosse,
20 g di zucchero a velo,
sale fino.

Mescolate la farina di riso e quella di grano, setacciate, disponetele a fontana.

Praticate un incavo e sgusciatevi dentro l'uovo, unite 80 g di zucchero semolato e 1 pizzico di sale.

Fate sciogliere il burro, aggiungetelo, tiepido, alla farina.

Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo, mettetelo in una ciotola, copritelo e riponetelo in frigo 30 minuti.

Mettete, intanto, il riso in una ciotola, coperto di acqua tiepida, 30 minuti.

Scolate il riso e trasferitelo in una pentola, versate il latte e aggiungete la stecca di vaniglia, cuocete 30 minuti.

Unite lo zucchero semolato rimasto, la cannella e la scorza del limone, lavata e grattugiata, cuocete altri 10 minuti.

Eliminate la vaniglia e lasciate intiepidire.

Scaldate il forno a 180°.

Togliete l'impasto dal frigo, stendetelo con un mattarello in una sfoglia sottile.

Stendete la sfoglia in una teglia quadrata, possibilmente antiaderente.

Versate nella teglia il riso, livellatelo con un cucchiaio, infornate 20 minuti.

Sfornate e lasciate raffreddare.

Lavate e asciugate le fragole, tagliatele a ventaglio, decorate la torta, spolverizzate con lo zucchero a velo.

Servite.