

Le ricette

Vegeree

Ingredienti per 6-8 persone

3 cipolle medie
1 melanzana grande (circa 350 g)
2 zucchine medie tagliate a metà nel senso della lunghezza
3 cucchiaini di olio di semi di girasole
curry in polvere q.b.
300 g di riso Basmati
4 uova grandi a temperatura ambiente
sale e pepe macinato fresco

Procedimento

per le verdure

Preriscalda il forno a 190 °C. Taglia in otto le cipolle dalla radice alla punta, mantenendole attaccate alla radice. Taglia in quattro le melanzane nel senso della lunghezza, quindi taglia ogni quarto a fette di 1 cm. Taglia le zucchine a fette di 1 cm, quindi unisci tutte le verdure in una pirofila. Versa l'olio di semi, cospargi con il curry in polvere e insaporisci con sale e pepe. Mescola di nuovo il tutto e cuoci in forno per 40 minuti, mescolando due o tre volte.

per il riso

Nel frattempo cuoci il riso, sciacqualo più volte cambiando l'acqua, lascialo poi in ammollo per circa 30 minuti, in questo modo i chicchi non si romperanno durante la cottura. Porta a bollore dell'acqua (il doppio del peso del riso), aggiungi il sale, il riso, mescola una volta, copri quindi e lascia cuocere a fuoco basso per 10 minuti, spegni e lascia riposare ancora 5 minuti senza aprire: il riso dovrebbe aver assorbito tutto l'acqua, a questo punto il riso è pronto, basta smuoverlo con una forchetta.

per le uova

Porta a bollore una pentola di acqua, immergi le uova e fai bollire per 7 minuti. Trasferisci sotto l'acqua corrente e fai raffreddare, poi sgusciate e tagliate a metà.

per servire

In una ciotola capiente mescola il riso cotto le verdure speziate, aggiungi altro curry, regola di sale, se necessario, quindi servi con le uova sode e una macinata di pepe.

Chef per caso

Scuola di cucina

Via Milano 148 r – 16126 GENOVA

Tel. 010 2470359

Sformato a sorpresa

Ingredienti per 8 persone

per il brodo vegetale

2 carote
2 gambi di sedano
1 cipolla
pepe in grani
acqua
sale grosso

per il riso

350 g di riso Carnaroli o Vialone nano
1 bustine di zafferano
mezza cipolla bionda
brodo vegetale caldo
20 g di parmigiano grattugiato

per il ripieno

150 g di mozzarella
200 g di prosciutto cotto
olio evo
sale e pepe

per decorare

curcuma q.b.

per servire

insalata mista

Procedimento

per il brodo vegetale

In una capiente pentola metti acqua fredda, aggiungi tutte le verdure tagliate a pezzetti e i grani di pepe. Porta a bollore, aggiungi il sale e fai cuocere per almeno mezz'ora.

per la cottura del riso

Preriscalda il forno a 200 °C.

Pela e taglia a velo la cipolla, quindi falla stufare in una casseruola con un po' di acqua.

In una casseruola fai tostare il riso a secco, è pronto quando prendendo tra due dita un po' di chicchi di riso questi risulteranno bollenti, aggiungi quindi un po' di brodo, continua la cottura del risotto che dovrà risultare al dente, aggiungi poco alla volta il brodo caldo.

A metà cottura aggiungi lo zafferano diluito in mezzo mestolo di brodo. A cottura ultimata, mantecate il risotto con un po' di olio, il grana, regola di sale e pepe e lascia raffreddare.

per lo sformato

Ungi leggermente una tortiera con un velo di olio, spolverizza il fondo con del pane grattugiato, quindi, aggiungi metà del risotto, sopra la mozzarella a dadini, le fette di prosciutto, termina con uno strato di riso.

Pressa il tutto con una spatola e cospargi la superficie della tortiera con del pane grattugiato e un velo di olio. Inforna per 15 minuti, poi accendi 2 minuti il grill per far dorare bene la superficie. Sforna la torta, lascia riposare per qualche minuto, spolverizza la superficie con la curcuma, quindi servi a fette proprio come una torta.

Servi con un'insalata mista.

Chef per caso

Scuola di cucina

Via Milano 148 r – 16126 GENOVA

Tel. 010 2470359