

LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.html>

Insalata di riso regina dell'estate: le sette ricette gourmet da copiare

08/07/2018 - 20:50 - di Redazione

C'è anche una giornata che la celebra. Le rivisitazioni, con gli ingredienti delle terre dei appartenenza, di sette celebri chef



Per quanto assurdo possa sembrare sì c'è anche la giornata mondiale dell'insalata di riso. E' l'8 luglio, segue quelle del bacio e del cioccolato. In Italia la associamo immediatamente all'estate, alle cene conviviali in terrazzo, ai pasti consumati in riva al mare, agli ombrelloni affollati di bambini, oggi come negli anni '60. L'insalata di riso è il piatto freddo per eccellenza dell'estate. Coniugando la leggerezza del riso con verdure croccanti fresche di stagione, pomodori, formaggio, tonno, wurstel o anche gamberi, un piatto completo (anche troppo) dal punto di vista nutrizionale e, per la sua versatilità e praticità, si presta a essere gustato ovunque.

Un po' di storia? L'insalata di riso rappresenta il punto d'incontro di molteplici e differenti tradizioni culinarie peculiari del bacino del Mediterraneo. Ogni ingrediente di cui si compone ha in effetti 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 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 secondo le tradizioni regionali, come testimoniano le versioni gourmet preparate dagli chef dei ristoranti dei lidi o sul mare dei luoghi di vacanza più esclusivi del Belpaese.



LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.html>

Se ogni insalata ha il suo riso specifico perché, in virtù della forma e consistenza dei chicchi si sposi al meglio con i suoi ingredienti, è opportuno rilevare alcune proprietà delle diverse qualità. Il riso carnaroli, ad esempio, è quello comunemente più utilizzato nella preparazione dei risotti poiché ha un chicco molto consistente che difficilmente scuoce; il venere è un riso dal chicco nero che in Italia è stato ottenuto mediante un incrocio tra una varietà asiatica e una varietà italiana della Pianura Padana e si presta a essere impiegato anche nella preparazione di dolci e biscotti. Il basmati, diffuso soprattutto in India e Pakistan, presenta invece un chicco più lungo e sottile e viene generalmente utilizzato nella cucina mediorientale, ad esempio, per accompagnare il pollo al curry. Il Thaibonet è una qualità californiana che si caratterizza per un chicco aghiforme particolarmente consistente e ricco di amilosio, per cui si presta a essere impiegato soprattutto nella preparazione di piatti della tradizione asiatica e indiana e naturalmente per insalate di riso.

Secondo uno studio del Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari dell'azienda toscana Fratelli Polli, la novità estate 2018 è l'insalata di riso gourmet, con accostamenti nuovi di ingredienti. Ecco alcuni spunti da chef di fama. Città di mare che vai, insalata di riso che trovi: a partire dalla Liguria dove 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".



Insalata di riso di Salvatore Perrone



LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.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 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”.



Insalata di riso di Anacleto Cavina



LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.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 edibili nel piatto! Il tutto vuole essere testimonianza di comunione della bellezza e delle culture, al di là dei confini geografici e ideologici".



Insalata di riso di Giovanni Romano



LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.html>

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".



Insalata di riso di Cesare Lazzeri



LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.html>

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".



Insalata di riso di Deborah Corsi



LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.html>

Lo chef stellato Michelinio 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, laddove la croccantezza è data principalmente da riso soffiato cialda di mais.



Insalata di riso di Michelino Gioia

LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.html>

In Sicilia **Pietro D'Agostino**, chef stellato de "La Capinera" di Taormina, propone un'insalata di riso "destinata a chi ha piacere di portare con sé un cibo sano e genuino, ma anche facile da preparare in spiaggia e consumare in loco". Nel preparare la sua versione gourmet, lo chef D'Agostino utilizza un riso selvatico, delle verdure tagliate a cubettini, in particolare carote, patate, piselli, zucchine, pomodorini, bieta e peperoniorno. Per ottenere un gusto ancora più fresco ed estivo, lo chef condisce la sua insalata con menta e scorzette di limone e arancio, insaporendola ulteriormente con delle uova di lumaca bianche che danno maggiore sapidità e mineralità al piatto.



Insalata di riso di Pietro D'Agostino

"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.



LASICILIA.IT

8 luglio 2018

<http://www.lasicilia.it/news/cibo-salute/173643/insalata-di-riso-regina-dell-estate-le-sette-ricette-gourmet-da-copiare.html>



Insalata di riso di Marco Pirino

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.

