

REPUBBLICA.IT

8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/

HOME PAGE

SAPORI



Insalata di riso, non solo svuota frigo: ecco le ricette degli chef

La giornata nazionale del piatto estivo per eccellenza e della pasta fredda

- Dieci paste fredde per tutti i gusti

a cura di ELEONORA COZZELLA

f t 49



8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/

Insalata di riso, non solo svuota frigo: ecco la ricetta-non ricetta nei gusti degli chef



L'8 luglio è la giornata nazionale dell'insalata di riso. Dalla Liguria alla Sardegna gli chef si mettono in gioco e propongono versioni gourmet del piatto freddo per eccellenza. [Seguici anche su Facebook](#)

a cura di ELEONORA COZZELLA

|| [pasta e riso](#) [ricette](#) [chef](#) [cucina di pesce](#)

Basta cuocere il riso al dente, farlo raffreddare dopo averlo condito con un po' di olio per non farlo attaccare, poi aggiungere quanto fantasia (ma anche rimanenze di frigo e dispensa) suggerisce: verdure (in primis pomodori), uova sode, formaggio, sottoli e sottaceti tonno, wurstel, gamberetti e via discorrendo. Ed ecco un **piatto colorato e molto pratico**, perché - superfluo dirlo, no? - si trasporta nei contenitori ed è bell'e pronto al momento del pranzo, in spiaggia sotto l'ombrellone, sui prati della scampagnata, in giardino e in terrazzo per cene estive.

Ma oltre alla praticità ci sono **tante altre ragioni per apprezzarlo**: la sua freschezza, la versatilità e il suo essere un piatto completo. Così molti cuochi si cimentano a proporre varianti e interpretazioni, per lo più d'ispirazione mediterranea, visto che l'insalata di riso si gusta spesso sul mare.



REPUBBLICA.IT

8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/



Condividi

Così l'ingrediente universale, il riso, 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, diventa **piatto versatile, ricetta-non ricetta** perché assemblato come un'insalata. Ma sebbene sia lo stratagemma casalingo per eccellenza per unire gusto e praticità, adesso è sempre **più frequente nei ristoranti, in versioni gourmet**, come sottolinea l'osservatorio *Polli Cooking Lab*, nato per captare le tendenze nel mondo del food. Tanto da guadagnarsi l'onore di una giornata nazionale, celebrata l'8 luglio.

Ecco allora il riso di diverse tipologie e qualità, come 'base' comune fondamentale con cui si integrano gli altri ingredienti, spesso locali, aggiunti di volta in volta in ossequio alle numerose tradizioni culinarie regionali.



REPUBBLICA.IT

8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/

Per l'insalata di riso ideale si parte dalla scelta dei chicchi. **Quale varietà è meglio usare?** La scelta sarà in virtù della forma e consistenza dei chicchi, perché si sposino al meglio con gli altri ingredienti. In generale con il riso carnaroli, per esempio, non si sbaglia mai: non a caso è quello più utilizzato nella preparazione dei risotti poiché ha un chicco molto consistente che tiene bene la cottura; il venere dal chicco nero è elegante e 'croccante' e si presta anche nella preparazione di dolci e biscotti; il basmati, profumatissimo, dal chicco più lungo e molto sottile, tipico come contorno della cucina mediorientale, chiama spezie e frutta; thaibonet, dal chicco aghiforme particolarmente consistente, è ricchissimo di amilosio, per cui si presta a essere impiegato soprattutto nella preparazione di piatti della tradizione asiatica e indiana. E così li interpretano i cuochi 'di mare'.



L'insalata di riso di Pietro D'Agostino guarnite con uova di lumaca

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 da consumare in spiaggia e facile da preparare". La sua versione prevede riso selvatico, verdure tagliate a cubettini, in particolare carote, patate, piselli, zucchine, pomodorini, bieta e peperoni corno. Per ottenere un gusto ancora più fresco, lo chef condisce la sua insalata con menta e scorzette di limone e arancia, insaprendola ulteriormente con delle uova di lumaca bianche che danno maggiore sapidità e mineralità al piatto.



8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/



L'insalata di riso 'sotto l'ombrellone' di Deborah Corsi

La 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".



L'insalata di riso secondo Salvatore Perrone del ristorante del Lido Carillon di Parraggi a Santa Margherita Ligure

8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/

Lo chef **Salvatore Perrone** del ristorante del Lido Carillon di Parraggi a Santa Margherita Ligure prepara la sua insalata di riso privilegiando i prodotti liguri e scegliendo due varietà: "il carnaroli e il venere, per la loro consistenza e il loro profumo, pomodorini 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".



L'insalata di riso di Anacleto Cavina del "Bagno Holiday Village" di Milano Marittima è con semi di papavero


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 semi di papavero e accostando il gusto delicato dell'avocado a verdure croccanti, gamberi al curry e frutti di bosco".

8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/



L'insalata di riso di Cesare Lazzeri

 Condividi

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".

REPUBBLICA.IT

8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/



 Condividi

Lo chef stellato **Michelino 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 loro 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.



8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/



L'insalata di riso secondo Marco Pirino

“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.

REPUBBLICA.IT

8 luglio 2018

http://www.repubblica.it/sapori/2018/07/08/news/insalata_di_riso_non_solo_svuota_f_rigo-200944344/



Da Giovanni Romano, "Insolito di riso" con fiori eduli

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. Questi ingredienti coronano insieme il loro sogno di un viaggio attraverso l'Europa, approdando ad Amsterdam, paese dei fiori, ed ecco i fiori eduli nel piatto".

