



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE002781 - Ricetta d'Autore**

**Registrata in data 06 Mar 2019 alle ore 09:48**

**da GAETANO RUSSO**

**Livello di difficoltà: Facile**

**Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno**

**Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero**

## Pomodorini di riso

E' stato stimato che ogni anno il 30% del cibo acquistato finisce nella pattumiera. Scarti di cibo destinati ai rifiuti possono avere nuova vita in cucina con l'aggiunta di altri ingredienti trasformando così semplici avanzi in piatti gustosi. La cucina del riciclo serve a trasformare avanzi in piatti ancora più buoni dell'originale. Avete avanzi di riso al ragù o al pomodoro che non avete mangiato del tutto? In dispensa c'è del pane avanzato? Questa ricetta vi consentirà di trasformare riso e pane in un delizioso aperitivo finger. Allacciate il vostro grembiule si parte!

Tempo di preparazione: 90 minuti

### Ingredienti per 4 persone

400 g di riso Carnaroli  
300 g di polpa di pomodoro  
n. 1 costa di sedano  
n. 1 carota  
150 g Cipollotto Nocerino DOP o una cipolla  
1 litro di brodo vegetale (fatto con sedano, carota e cipolla, amanti del dado cambiate canale)  
Olio EVO q.b.  
Burro q.b.  
Parmigiano Reggiano q.b.  
300 g di passata di pomodoro  
2,5 g di agar agar  
Piccioli di pomodorini freschi  
Germogli di basilico  
Pane raffermo q.b.  
n. 1 cucchiaino di curcuma  
Una spolverata di pepe  
n. 1 patata

### Prodotti utilizzati

Agar agar

L'agar agar è una sostanza gelificante di origine naturale che si ricava da alcune alghe e che ha un sapore molto delicato. Questa caratteristica la rende adatta a diversi tipi di preparazione sia dolce che salata. L'agar agar altro non è che un mix di alghe rosse. Si tratta di un polisaccaride ad elevato contenuto di mucillagini e carragenina in grado di trasformare i liquidi in gelatina, una caratteristica che lo rende particolarmente utile in cucina. Le gelatine industriali che si trovano comunemente in commercio per essere utilizzate nella preparazione di dolci o ricette salate non sono di origine vegetale, bensì animale. Il preparato che viene denominato "colla di pesce" contiene tra i propri ingredienti sostanze di origine animale come cartilagini di bovino e cotenna di suino. Un possibile sostituto completamente vegetale alle gelatine industriali di origine animale è proprio l'agar agar che è veloce da preparare e altrettanto efficace. All'agar agar si attribuiscono proprietà lassative e depurative. Questo mix di alghe rosse sembra essere in grado di attivare i processi di eliminazione delle tossine all'interno dell'organismo. In Giappone viene utilizzato da secoli soprattutto per via delle proprietà dimagranti che vanta, tanto che nel Paese del Sol Levante sarebbe stata ideata una dieta a base di alimenti preparati con l'impiego di questo estratto di alga gelificante. In Oriente è ritenuto inoltre un valido aiuto per combattere il diabete e per favorire la regolarità intestinale. Si tratta infine di un prodotto naturalmente privo di glutine. Generalmente 2

g di agar agar sono in grado di gelificare 500 ml di liquido o 500 grammi di marmellata o confettura. Indipendentemente se abbiate agar agar in polvere, fili o fiocchi, esso dovrà essere versato all'interno di liquidi bollenti (come ad esempio acqua, succhi di frutta, latte vegetale per la preparazione casalinga di budini e "formaggi" vegan o marmellate in corso di preparazione) e lasciato cuocere mescolando per un paio di minuti. L'agar agar gelifica ad una temperatura compresa tra i 35 ed i 40 gradi. Dunque la comparsa della gelatina avverrà quando il liquido verrà riposto a raffreddare ed avrà quasi raggiunto la temperatura ambiente.

### Curcuma

La curcuma è una spezia ricca di proprietà benefiche, il consumo di curcuma migliora il funzionamento di stomaco e intestino e per di più aiuta a combattere il colesterolo, poiché facilita lo smaltimento dei lipidi in eccesso. Questa spezia, il cui principio attivo più importante è senza dubbio la curcumina, è poi in grado di sostenere il fegato nelle sue funzioni, favorisce la digestione ed è un potente antiossidante, in grado quindi di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento cellulare.

Ma non finisce qui: questa spezia è in grado di rinforzare il nostro organismo e il sistema immunitario, e prevenire il diabete di tipo 2.

Molto interessante anche l'azione su cervello e sistema nervoso: basterebbe un solo grammo al giorno di curcuma per aumentare la memoria e si è visto addirittura come questa spezia migliori la capacità del cervello di auto guarirsi in caso di danni, come quelli in seguito a un ictus. C'è poi chi la paragona agli effetti del Prozac nei confronti della depressione. È stato poi provato che la curcumina ha grandi doti antitumorali: uno studio condotto da parte dell'Università della California ha notato come la curcumina riesca a bloccare l'azione di un enzima ritenuto responsabile dello sviluppo di tumori nella zona della testa, del collo e del cavo orale (nell'ultimo caso soprattutto quelli causati dal papillomavirus umano). Un'altra ricerca, invece, condotta in Michigan, ha dimostrato la sua importanza nell'aumentare l'efficacia della chemioterapia nel trattamento di alcune tipologie di tumori.

La dose consigliata di curcuma da assumere ogni giorno va da 3 a 5 grammi, quindi circa un cucchiaino o poco meno se consumata in polvere. Gli studi hanno però sottolineato come il problema di questa spezia sia soprattutto quello della scarsa bio-disponibilità, ovvero la difficoltà per il nostro organismo di poterla assorbire e quindi utilizzare al meglio. Si è visto però che, per migliorare questo aspetto, è ottimo associarvi un po' di pepe nero (basta una puntina di cucchiaino) o in alternativa un grasso (ad esempio l'olio d'oliva). Tenete presente che: per mantenere al meglio le proprietà di questa spezia è bene utilizzarla a crudo, ovvero metterla solo a fine cottura, evitando così la dispersione di alcuni dei suoi principi nutritivi.

### Preparazione

Se avete il riso della cena precedente saltate questo punto è andata direttamente alla preparazione delle palline di riso. Preparazione del risotto al sugo di pomodoro se non lo avete a disposizione: mettere in una pentola, a freddo, sedano, carota e cipollotto tagliato a pezzi, aggiungere la polpa di pomodoro e un giro d'olio. Accendere a fuoco basso e lasciare cuocere. Dopo un'ora, frullare tutto con un frullatore ad immersione e lasciare restringere ancora un po'. Assaggiare, aggiungere un pizzico di sale. In una pentola capiente, tostare i chicchi di riso, controllare che siano traslucidi prima di aggiungere la prima mestolata di brodo vegetale. Mantenere il riso morbido aggiungendo sempre liquidi, e a metà cottura unire il pomodoro. Portare a cottura quasi completa il risotto, mantenendo il chicco ancora con il nerbo. Mantecare con parmigiano reggiano, burro q.b., un cucchiaino di curcuma ed una spolverata di pepe. La curcumina e la peperina vanno sempre a braccetto. Lascio riposare e raffreddare per qualche minuto.

Preparazione delle palline di riso: bagnare le mani e prelevare una quantità di riso sufficiente a formare una pallina. Procedere in questo modo adagiando le palline su un piattino. Su ciascuna pallina infilare uno stuzzicadenti in verticale. Terminare di formare tutte le palline, mettere in freezer per farle semi-congelare. Non appena le palline saranno semi-congelate, prelevarle dal freezer. A questo punto è il momento di preparare la gelatina di pomodoro per nappare le palline di riso, in modo che assomiglino a dei veri pomodori.

Preparazione della gelatina di pomodoro: versare la passata di pomodoro in una casseruola. Unire l'agar agar. Mettere la casseruola sul fornello e portare la gelatina a ebollizione, quindi spegnere il fuoco e versare la gelatina in una coppetta in modo che formi uno strato profondo adatto ad immergere le palline. Tagliare una grossa patata a metà e appoggiarla sul lato tagliato. Vi servirà per infilare gli stecchini con i pomodorini di riso al pomodoro e permettere alla gelatina di solidificare. Ora immergere le palline di riso nella gelatina tenendole per lo stuzzicadenti e scuotendole per far scendere la gelatina in eccesso, quindi infilare lo stecchino nella patata. In realtà l'agar agar a contatto con le palline fredde solidifica quasi immediatamente. Una volta nappate tutte le palline, rimuovere gli stuzzicadenti e adagiare i pomodorini su un piattino. Staccare quindi un picciolo da un pomodoro pachino o ciliegina e posizionarlo sul pomodorino di riso in modo da coprire il buco. Preparare la finta terra su cui adagiare i pomodorini. Prendere delle croste di pane e frullarle in modo da sbriciolarle. In una padellina, versare un goccio di olio, quindi unire le briciole di crosta di pane e rosolare mescolando. Preparazione finale e finitura: servite adagiando un po' di finta terra di pane sul fondo i pomodorini e qualche germoglio di basilico fresco.

### Vino consigliato

In linea di massima, i piatti in cui il sapore acidulo del pomodoro abbia una certa preminenza s'accostano agevolmente soprattutto con dei vini bianchi giovani, leggeri, morbidi, capaci di offrire sensazioni erbacee, fruttate, floreali. Vespaiolo di Breganze, oppure di Chardonnay non barricato.