



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000972

Registrata in data 18 Gen 2017 alle ore 09:56

da ANTONIO SORRENTINO

Risone di semola in guazzetto di frutti di mare con lattuga di mare croccante

Riso o pasta? Questo è il dilemma. Riso di semola, un nuovo cereale, un nuovo riso, non vi scervellate questo non è nuovo cereale ma una semplice pasta. I Risoni si ispirano a una tradizione della cucina povera italiana. Prodotta in passato per fronteggiare la mancanza di riso dalle nostre tavole. È diventata quindi una fantastica alternativa al riso, suo antagonista originario.

I Risoni sono ideali per i primi piatti al cucchiaio; può essere cucinata sia come il risotto, sia come la pastina per preparare un'ampia varietà di ricette. Dalla forma dei chicchi di riso trae ispirazione dalle pastina dalla pezzatura fine tipo stelline. I Risoni sono un formato versatile, ottimo anche per ricette asciutte o piatti freddi. Sono i risoni di pasta, naturalmente! I miei amati risoni, la pastina che adoro risottare in mille modi e che ho scoperto piacere a tutti.

Il risultato è sempre un piatto cremoso e saporito, tiene molto bene la cottura e ci si può abbinare qualsiasi ingrediente vegetale o di pesce o di carne, come si farebbe col riso.

Non ho inventato niente di nuovo perché mia nonna lo cucinava in tutti i modi, ma è un modo per variare le proposte culinarie. Senza sottovalutare il fatto che ne bastano 50 g a testa (proprio come il riso) perché cresce molto. Questo, dal punto di vista nutrizionale, è quasi un piatto unico.

Tempo di preparazione: 1 ore

Ingredienti per 4 persone

320 g di Risone trafilato bronzo (Pastificio GENTILE)

1.250 g di fumetto

Pepe e prezzemolo tritato q.b.

Lattuga di mare

Farina q.b.

Per la salsa alla pescatora:

250 g di cozze

150 g di vongole

150 g fasolare

200 g di polpo del Mediterraneo

150 g di calamaro

200 g di gamberi rossi di Sicilia

100 g pomodori datterini

50 g vino bianco

n. 2 spicchio d'aglio

200 g olio evo

Preparazione

Qualche ora prima preparare un buon fumetto di pesce con soffritto.

Preparare la salsa alla pescatora.

Spazzolare e lavare le cozze e spurgare le vongole in acqua e sale.

Pulire i calamari e tagliarli a dadini.

Lessare leggermente il polpo e tagliarlo a rodelle piccole e sottili.

Soffriggere in una padella la metà dell'aglio con 75 g di olio. Una volta dorato toglierlo e aggiungere le vongole e le cozze. Farle aprire. Una volta aperte, spegnere il fuoco, sgusciare i frutti e filtrare il liquido ottenuto. Conservare un mix di

frutti di mare in mezzo guscio per decorare il piatto. A parte, passare la lattuga di mare nella farina e poi friggerla in olio di semi. Tenere da parte.

In un'altra padella soffriggere 1 spicchio d'aglio tritato con il resto dell'olio e aggiungere i calamari, il polpo a dadini; quando sarà evaporata tutta l'acqua di cottura dei frutti di mare aggiungere i gamberi precedentemente sgusciati e tagliati a metà.

Sfumare con il vino e aggiungere i datterini precedentemente tagliati a metà.

In un padella a bordi alti mettere metà del fumetto di pesce e il liquido dei frutti di mare e portare ad ebollizione.

Poi calare il risone, dopo circa 8 minuti di cottura, aggiungere a poco a poco i 3/4 della salsa pescatora e quindi altro fumetto se necessario.

Fare asciugare il risone dal brodo fino a cottura. Togliere dal fuoco e mantecare con un filo di evo e aggiustare di sale e pepe.

Porre un coppapasta (stampino) in un piatto fondo bianco e riempirlo con il risone, premere per compattare, aspettare qualche secondo e contornarlo con abbondante salsa alla pescatora rimasta ben calda, eventualmente diluita con un pò di brodo di pesce.

Sfilare l'anello, guarnire con i frutti di mare a guscio e le alghe fritte e servire.

PS: la tradizione vorrebbe che lo servissimo completamente nel brodo

Vino consigliato

Fiano di Avellino docg Montesole