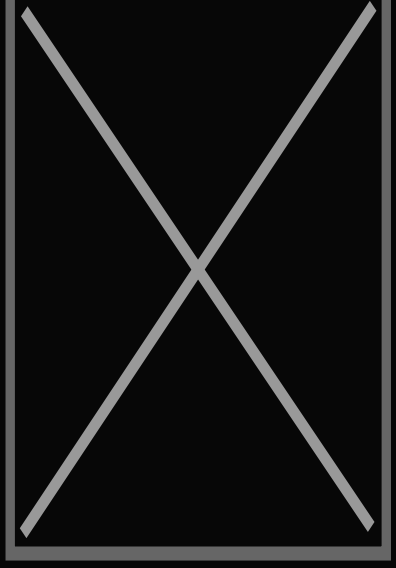
La ricetta: un risotto al radicchio e melagrana per intolleranti

riso-4384544c

La blogger Tiziana Colombo dell'Associazione Nonna Paperina propone un piatto che soddisfa il gusto e le esigenze di intolleranti e celiaci

La particolarità di questo risotto è il modo in cui viene fatto tostare senza condimento. Il problema risiede nel fatto che a certe temperature l'olio subisce modificazioni (ossidazioni) tali per cui gli alimenti che se ne impregnano assorbono non solo grasso, ma anche sostanze ossidate nocive alla salute.
La tostatura senza condimento è un procedimento molto utile ai "nichelini", essendo per loro sconsigliato il soffritto che serve a chiudere i pori del riso e a formare una crosticina attorno ai chicchi per aumentarne la tenuta in cottura. La tostatura va fatta ad alta temperatura, in una casseruola già calda e senza grassi, continuando a mescolare il riso per un paio di minuti con un mestolo di legno. Poi, bisogna procedere a sfumare con del brodo fatto precedentemente sobbollire per circa 2-3 minuti, unito caldo per evitare lo shock termico che potrebbe far rompere i chicchi.
Questo risotto va bene per gli intolleranti al nichel, al lattosio e al glutine.

Ingredienti per 4 persone
300 g di riso Carnaroli Riserva San Massimo
1 cespo di radicchio tardivo
100 gr. di parmigiano reggiano 36 mesi
1 melagrana
brodo vegetale
olio extravergine d'oliva
sale



Preparazione

Tagliate a metà la melagrana, battete sulla buccia per estrarre i chicchi e passateli nel frullatore, lasciandone da parte 4 cucchiai per guarnire il risotto.
In una padella tostate il riso senza condimento sfumando con il brodo. Tagliate a fettine sottili le foglie di radicchio e unitele al riso. Procedete con la cottura per circa 14 minuti, dopo 10 aggiungete il succo di melagrana e salate.
Incorporate il parmigiano reggiano grattugiato mescolando continuamente; quando il risotto avrà raggiunto la cottura desiderata e una consistenza morbida e cremosa impiattate, condendo con un filo di olio a crudo e decorando con qualche chicco di melagrana e un po' del suo succo.

Tiziana Colombo: l'importanza di cucinare per intolleranti e celiaci