



Ingredienti

- piatto unico per 4 persone
- Gallette:
 - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 - 50 g di riso selvatico
 - 100 g di riso bianco a chicchi lunghi
 - 3 dl di brodo di verdure
 - 1 tuorlo di uovo da allevamento all'aperto
 - 1 cucchiaino di crème fraîche
 - sale
 - pepe macinato fresco
- Verdura:
 - 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
 - 1 finocchio
 - 1/2 mazzetto di asparagi verdi
 - 1 peperone giallo et 1 peperone rosso
 - 1 mazzo di carote novelle
 - un po' di brodo di verdure
 - insalata in foglie, per es. crescione d'acqua

Preparazione

1. Tostare il riso selvatico e il riso bianco in olio di oliva, aggiungere il brodo di verdure, portare a bollore, fare sobbollire il riso a fuoco basso per 25 / 30 minuti, lasciare raffreddare. Incorporare il tuorlo d'uovo e la crème fraîche, insaporire. Suddividere il composto di riso in porzioni usando una paletta per gelato, mettere le dosi su una teglia foderata di carta forno e schiacciarle fino a ottenere dei dischetti dello spessore di 5 mm e del diametro di 8 cm. Riporre al fresco per 30 minuti.
2. Eliminare dal finocchio le foglie esterne a fibra grossa, tagliare a metà longitudinalmente il cuore, tagliare le due metà a fette sottili sempre longitudinali. Pelare il terzo inferiore degli asparagi, eliminare l'estremità, tagliare trasversalmente gli asparagi. Tagliare a metà i peperoni nel senso della lunghezza, eliminare l'attaccatura del piccolo e i semi, tagliare a listarelle. Non pelare le carote e lasciare circa 5 cm del ciuffo, quindi tagliarle a metà longitudinalmente in base alle dimensioni. Soffriggere le verdure

in olio di oliva, aggiungere poco brodo di verdure, cuocere a fuoco basso lasciandole croccanti.

3. In un'ampia padella antiaderente friggere le gallette di riso in poco olio di oliva a fuoco medio per 2 minuti su ogni lato.
4. Mettere 3 gallette in ogni piatto insieme al mix di verdure, guarnire con l'insalata in foglie.

RISO Schwanengasse 5+7 Postfach 3001 Bern

T: 031 328 72 72 info@riso.ch