

Taller de cocina italiana



El risotto

IL RISO

En Italia el cultivo del arroz se centra principalmente en la *bassa padana* (la zona de la *pianura del Po* entre Pavia y le *valli di Comacchio*) y en la franja de los Prealpes entre Lombardia y Piemonte, especialmente la Lomellina, la zona sur de la provincial de Milán en Lombardia y las provincias de Vercelli y Novara en Piemonte. Cultivos de arroz se encuentran también en la provincial de Mantova en Lombardia

Antes de todo hay que distinguir entre el arroz *brillato*, es decir el blanco, y el integral. Al blanco se le han quitado fibras, vitaminas y minerales llegando a ser un concentrado de almidón. Este arroz tiene la característica de absorber con facilidad los sabores de los ingredientes con los que se cocina, por lo tanto es ideal para la preparación de los *risotti*. El arroz integral es rico de minerales, es digerible y nutritivo. Es muy sabroso pero no sirve para la realización de un risotto ya que no suelta una cantidad menor de almidón.

El arroz además se clasifica según el tamaño del grano. La normativa italiana distingue **4 tipos** de arroz:

Comune o tondo, Semifino, Fino e Superfino.

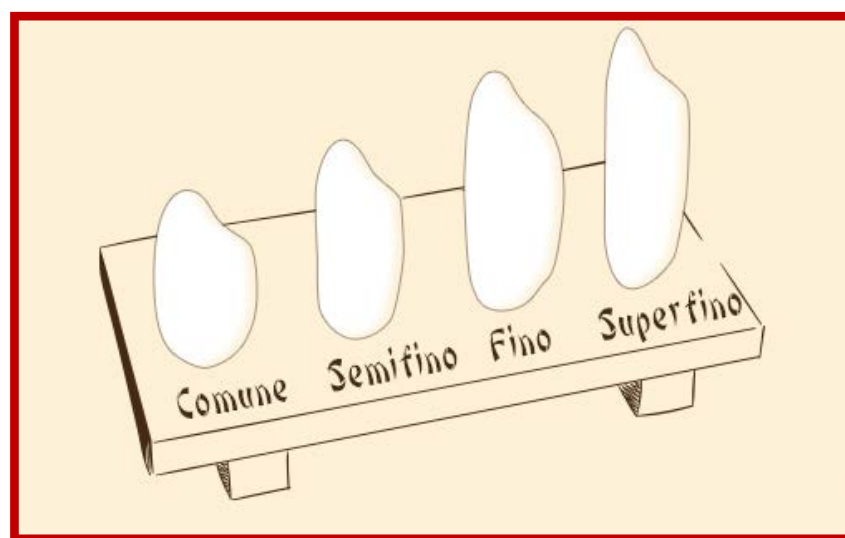
comune od originario: con el grano pequeño, utilizado en sopas y dulces

semifino: con el grano más largo, utilizado sobretodo en minestrone; Vialone Nano,

fino: el que se aconseja para timbales y supplí;

superfino: el más preciado, tiene los grandos grandes, de este categoria forman parte el **Carnaroli**, el rey de los arroces, y el **Arborio**. Es decir los dos arroces más preciados para la preparación de un risotto. Tienen la característica, muy importante en un *risotto*, de mantener el punto de cocción, o sea que no se pasan fácilmente.

Los tiempos de cocción de los diferentes arroces varían de los 12 minutos, para los arroces comunes, a los 18 de los superfini.



Il riso in cucina

En la cocina italiana el arroz se utiliza para realizar diferentes platos: entrantes, primeros y dulces. Dejando a un lado las típicas y veraniegas ensaladas de arroz, con este ingrediente se preparan por ejemplo, supplí, arancini, el sartú Napolitano o la tarta de arroz. Pero, el plato a base de arroz más famoso de la tradición italiana es indudablemente el *Risotto* en sus numerosas variantes.



Como se prepara un *risotto*

Se habla de *risotto* cuando el arroz se cocina tostándolo unos minutos, solo o en un sofrito de cebolla u otros ingredientes, dependiendo de la receta, y luego se sigue la cocción a fuego mediano, añadiendo el caldo, caliente, poco a poco, un cazo cada vez y esperando que se absorba antes de añadir el siguiente. Se completa con los ingredientes que lo caracterizan y al final se manteca con mantequilla y queso, ya fuera del fuego..

Porqué se tuesta el arroz? Para mantener el grano compacto durante la cocción, si se salta este paso el *risotto* se parecería un riso bollito.

La cremosidad no la dan solo el queso y la mantequilla que se añaden al final, sino también el almidón que suelta el arroz durante la cocción. Añadir el caldo poco a poco favorece su salida, de esta manera se irá formando ya una crema durante la cocción.

Risotto alla milanese

4 personas:

g. 320 de arroz *superfino*

g.40 di tuétanos de
buey(opcional)

g. 80 de mantequilla

g. 40 de cebolla

Un vasito de vino blanco seco

Azafrán 2 sobres (0,3 g)

Caldo de carne 1 litro

g. 60 parmesano rallado

← Ingredientes



Preparación

Picar la cebolla muy fina y ponerla en una cacerola con 20 gr de mantequilla y los tuétanos (en caso de no utilizar los tuétanos poner un poco más de mantequilla) y sofreirla lentamente. A continuación añadir el arroz y dejarlo tostar un par de minutos, sin dejar de mezclar con una cuchara de madera.

Esfumar con el vino blanco y dejarlo evaporar.

Verter poco a poco el caldo muy caliente, mezclando con frecuencia. Dejar que el arroz se haga, tardará unos 18-20 minutos. A mitad de cocción añadir el azafrán y salar si necesario.

Quitar la cacerola del fuego, añadir la mantequilla y el queso. Dejar reposar unos minutos y servir.

Risotto con boletus

4 personas:

- 320 g de arroz *Carnaroli*
- Sal y pimienta
- 1 l. de caldo vegetal (o de carne)
- 1 cebolla pequeña
- 35/40 g de boletus secos
- 50 g de mantequilla
- 50 g de parmesano rallado
- Un vaso de vino blanco
- Perejil fresco

← Ingredientes



Preparación:

Poner a remojo en agua fría los boletus secos durante media hora.

Mientras tanto picar la cebolla muy fina.

En una cacerola poner un hilo de aceite y una cucharada de mantequilla, cuando estén calientes, añadir la cebolla y dejarla pochar a fuego lento. Lavar los boletus (filtrar y guardar el agua en la que han estado a remojo) para eliminar posibles restos de tierra, estrujarlos y añadirlos a la cebolla. Una vez que los ingredientes hayan cogido sabor, añadir el arroz y dejar que se tueste un par de minutos mezclando con una cuchara de madera.

Esfumar con el vino blanco y una vez que se haya evaporado empezar a añadir poco a poco el caldo y el agua en la que se han tenido a remojo los boletus, ambos tienen que estar calientes. Antes de añadir el caldo esperar que se haya absorbido el anterior.

Cuando el arroz esté en su punto, quitar del fuego y añadir la mantequilla y el queso. Dejar descansar unos minutos, espolvorear con perejil y servir.

Risotto con calabaza

Ingredientes para 4 personas

Arroz Carnaroli 320 g
Calabaza 600 g
1 cebolla
1,5 l de caldo vegetal
80 g de Parmesano
Medio vaso de vino blanco
50 g de mantequilla
Pimienta negra.
Sal
Aceite de oliva virgen extra



Preparación

Se limpia la calabaza y se corta en dados pequeños. Se pica la cebolla y se pone en una olla con aceite caliente. Se deja sofreír a fuego lento durante unos diez minutos. A continuación se añade la calabaza, se deja dorar unos minutos sin parar de remover y luego se deja otros diez minutos a fuego lento para que se haga. Se añade el arroz y se deja tostar unos minutos, se vierte el vino blanco y una vez evaporado, se va añadiendo el caldo en pequeñas cantidades hasta alcanzar el punto de cocción. El *risotto* tiene que quedar cremoso y no secarse. Se quita del fuego y se añade mantequilla y parmesano. Se deja reposar unos minutos y se sirve