



RISI E BISI LIGHT

Posted on 20 Agosto 2017 by B.B



Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

300gr riso Vialone Nano
500 gr piselli freschi (se fuori stagione surgelati)
40 gr Nocciole
70gr Speck Alto Adige
1 Cipolla dorata
½ Scalogno
Brodo vegetale (**baccelli dei piselli** 1gambo di sedano, 1cipolla piccola, 1carota, 1ciuffo prezzemolo)
Sale QB
Pepe nero
Olio extra vergine oliva

Procedimento



Sgranare i piselli

Preparare il **brodo vegetale: In abbondante acqua FREDDA mettere a bollire i baccelli dei piselli con sedano, carota, cipolla e prezzemolo**. Aggiustare di sale (poco) e lasciare cuocere per circa 40 minuti a fuoco dolce
In una padella antiaderente, far appassire cipolla e scalogno tritati finemente in poco brodo

Quando il brodo è quasi evaporato aggiungere il riso e subito dopo i piselli

Coprire completamente con il brodo

Mescolare e aggiustare di sale (poco) e lasciare cuocere a fuoco lento

Girare il riso di tanto in tanto e aggiungere brodo all'occorrenza sino a fine cottura

Nel frattempo sbianchire il resto dei piselli in acqua bollente per qualche minuto circa poi scolare e raffreddare in acqua e ghiaccio

Eliminare il grasso dallo speck, tagliarlo finemente e tostare in padella antiaderente fino a quando raggiunge una consistenza croccante

Tritare grossolanamente le nocciole con il mixer

Frullare i piselli bolliti in precedenza aiutandovi con un po' di brodo se serve

A cottura ultimata (la consistenza deve essere a metà fra un risotto e una minestra)

Spegnere il fuoco e lasciare riposare un paio di minuti

Disporre nel piatto parte della crema di piselli e poi il riso e piselli

Prima di servire: dare un giro di olio extra a crudo,

aggiungere poi una grattata di pepe una spolverata di frutta secca con lo speck croccante.

Il piatto è pronto!



RISI E BISI LIGHT : Il riso del Doge!

Risi e Bisi light è la rivisitazione di un grande classico della cultura gastronomica veneziana e veneta, in particolare della provincia vicentina e veronese. Una **ricetta antica che risale all'epoca Dogale della Serenissima Repubblica di Venezia**.

Pietanza a base di riso e piselli che nella sua semplicità racchiude tanto gusto e nutrimento.

Risi e Bisi si prepara generalmente in primavera, stagione dei verdi legumi che sono i protagonisti di questa ricetta e che tanto piacciono ai bimbi. Questo piatto è infatti di solito molto gradito ai più piccini proprio grazie alla presenza dei piselli.

Ricetta semplice dalla signorilità innata, non la si può definire risotto e neppure minestra. Si fa cuocere in un brodo ricavato dai baccelli dei piselli che cuociono con il riso. A fine cottura non deve risultare brodoso e neppure asciutto e soprattutto non si manteca perché non è un risotto.

Mi raccomando non chiamatela minestra!

LA MIA RICETTA LIGHT

In questa versione light ho sostituito alcuni ingredienti e metodi di cottura generalmente non consentiti. L'olio viene messo a crudo e speck e frutta secca prendono il posto di pancetta e formaggio stagionato. In estate preparo una versione fredda, da gustare come se fosse un'insalata che vi assicuro incontra sempre il gusto di tutti.

Grazie per la visita vi aspetto con nuove ricette light

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti voi!

Leggi anche : [Risotto agli Asparagi bianchi](#)
[_Risotto primavera](#)