

Il sapore del BENESSERE



Quattro ricette in esclusiva dal primo libro di Dominique Chenot. Piatti perfettamente equilibrati, poveri di calorie, ricchi di principi nutritivi. E buonissimi, oltre che da "mangiare" anche con gli occhi...

a cura di Cesy Hartmann

CESTINO DI RISO BASMATI e riso selvatico con salsa di carote

Preparare i cestini di fogli di riso: lasciare immersi in acqua fredda i fogli di riso per 5 minuti, scolarli e rivestire con essi la parte esterna di 4 stampini da crème caramel, in modo che ne prendano la forma. Cuocerli in forno a 170 °C per circa 10 minuti e lasciar raffreddare. Lessare il riso basmati per 25 minuti e il riso selvatico per 40 minuti in brodo vegetale, scolare e tenere da parte. Lessare anche i rombi di verdure nel brodo vegetale, per il tempo di cottura di ciascuno: le verdure devono risultare cotte ma non troppo morbide. Riscaldare il riso, mescolarlo alle verdure e condire con l'olio extravergine d'oliva. Riempire i cestini di fogli di riso con il riso alle verdure e disporne uno su ogni piatto; versarvi intorno la salsa di carote, spolverizzare a piacere con prezzemolo tritato o erba cipollina e servire. Per preparare la salsa di carote, far restringere il succo di carote fino alla metà a fuoco dolce, unirvi il miso e legare con il kouzou, facendo bollire per 2 minuti.

