



Economia domestica/scuola media

Nome:

Cottura all'onda



Compito 1

Per preparare un buon risotto, il metodo più adatto è la cosiddetta «cottura all'onda». Quali delle seguenti affermazioni sono giuste? Tra le parole scritte in corsivo, metti in evidenza quella esatta.

- Scaldare dapprima *poco/molto* burro nella pentola.
- Sciogliere il burro a fuoco *lento/medio/vivo*.
- Rosolare il riso fino a quando diventa *marrone/libera i suoi aromi*.
- Il riso *diventa traslucido/resta bianco* e *non aderisce/aderisce leggermente* al fondo della pentola.
- Mescolare il riso con *un mestolo/un frullino*.
- Salare il riso *prima/durante/dopo* aver aggiunto liquido.
- Per continuare la cottura, versare di tanto in tanto, con regolarità, un po' di liquido *freddo/caldo*.
- Lasciar cuocere il riso *coperto/scoperto* e a fuoco *medio/vivo*.





Economia domestica/scuola media

Nome:

Cottura all'onda



Compito 2

Prepara il risotto alla verdura seguendo le indicazioni del compito precedente.

Risotto alla verdura

per 2 persone

preparazione: ca. 30 minuti

C = cucchiaio

- ½ cipolla, sminuzzata
- 1 spicchio d'aglio, pressato
- burro per avviare la cottura
- 300 g di verdura di stagione (ad es. carote, sedano e porro),
mondata e sminuzzata
- 150 g di riso per risotto (ad es. Carnaroli)
- 1 dl di brodo di verdura
- 4,5 dl di brodo di verdura molto caldo
- 6 pomodori essiccati sott'olio, tagliati a striscioline
- 4 C di Gruyère AOC grattugiato
- sale
- pepe macinato fresco

Preparazione

1 Imbiondire la cipolla e l'aglio nel burro. Aggiungere la verdura e stufare brevemente. Unire il riso e rimestare fino a quando i chicchi si fanno traslucidi. Sciogliere con un mestolo di brodo.
2 Continuare la cottura a fuoco lento, aggiungendo regolarmente un po' di brodo caldo e rimestando sovente. Quando il riso è cotto, unire i pomodori e il formaggio e lasciare ancora sul fuoco fino a quando il tutto è caldo. Aggiustare di sale e pepe. Servire il risotto in fondine messe in caldo, senza attendere.

Accompagnare, a piacere, con formaggio grattugiato.



Economia domestica/scuola media

Soluzione

Cottura all'onda

Compito1

- Scaldare dapprima *poco/molto* burro nella pentola.
- Sciogliere il burro a fuoco *lento/medio/vivo*.
- Rosolare il riso fino a quando diventa *marrone/libera i suoi aromi*.
- Il riso *diventa traslucido/resta bianco* e non *aderisce/aderisce leggermente* al fondo della pentola.
- Mescolare il riso con *un mestolo/un frullino*.
- Salare il riso *prima/durante/dopo* aver aggiunto liquido.
- Per continuare la cottura, versare di tanto in tanto, con regolarità, un po' di liquido *freddo/caldo*.
- Lasciar cuocere il riso *coperto/scoperto* e a fuoco *medio/vivo*.