

PRIMI PIATTI

Riso alla pescatora

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Il **riso alla pescatora** è piatto ricchissimo e molto più semplice da realizzare rispetto al classico risotto alla pescatora. Gamberi, calamaretti, polpo, vongole, cozze e tanto prezzemolo per avere, in un piatto di riso alla pescatora, la sensazione del mare! Perché abbiamo scelto la strada più semplice? Perché per fare le cose buone non serve essere mica grandi cuochi o chef affermati. Il riso alla pescatora unisce tutto il sapore del mare, ad un buon riso che ben si presta ad accogliere cozze, vongole, crustacei e molluschi in modo da dar vita ad un piatto da gourmet. Il profumo del mare e il gusto inconfondibile conquisterà voi e i vostri ospiti fin dal primo boccone, ma solo voi conoscerete il segreto di

questo piatto. Il riso poi fa benissimo è un alimento sano e genuino e gli esperti consigliano di inserirlo nella dieta più spesso. L'unico segreto per la realizzazione di questo piatto è quello di disporre di ingredienti freschissimi. Evitate i preparati già pronti e surgelati ma piuttosto fatevi consigliare dalla vostra pescheria di fiducia che vi aiuterà a scegliere i prodotti più freschi e di qualità superiore. Se amate i piatti di mare vi consigliamo di abbinare a questa portata il [polpo e patate](#), in modo che tutto il pranzo sia ben organizzato e allo stesso livello! Entrambe sono ricette semplici ma qualora aveste difficoltà vi inviamo ad usare il box dei commenti per chiederci qualunque cosa.

INGREDIENTI

RISO 320 gr
POMODORI CILIEGINI 300 gr
COZZE 200 gr
VONGOLE 200 gr
GAMBERI 200 gr
SEPPIOLINE 200 gr
CALAMARETTI SPILLO 200 gr
MAZZANCOLLE 200 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE MISTO

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta del riso alla pescatore per prima cosa ponete una pentola colma d'acqua sul fuoco, salatela e portatela ad ebollizione.

Quando l'acqua spicca bollore tuffatevi il riso e lessatelo seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione.



- 2 Fate aprire le cozze, preventivamente pulite, in una padella con un giro d'olio avendo l'accortezza di coprire la padella con un coperchio.



- 3 In un'altra padella fate aprire le vongole (lasciate in ammollo per qualche ora) con un giro d'olio extravergine d'oliva.



4 Nel frattempo, pulite le seppioline.

Quando le vongole inizieranno ad aprirsi, sfumatele con un goccio di vino bianco mantenendo la padella su di un fuoco vivace.

Spegnete il fuoco sotto le padelle con i molluschi quando questi saranno completamente aperti.

Scaldate in un'ulteriore padella un giro d'olio extravergine d'oliva ed uno spicchio d'aglio in camicia leggermente schiacciato; lavate e tagliate a metà i pomodorini ed uniteli alla padella con l'olio caldo.



5 Mentre i pomodorini appassiscono, filtrate il sugo di cottura delle vongole e delle cozze e sgusciate le cozze e le vongole lasciandone solo qualcuna intera.



- 6 Unite alla padella con i pomodori i calamaretti spillo interi, le code di mazzancolle e i gamberetti rosa interi; continuate a cuocere il tutto a fiamma vivace.



- 7 Insaporite il sugo con il fondo di cottura filtrato delle cozze e delle vongole.



- 8 Unite, a questo punto, le sepioline tagliate a metà impiegheranno solo un paio di minuti per cuocersi.

Arricchite il sugo in padella con le cozze e le vongole, quindi scolate il riso e trasferitelo direttamente nella padella con il sugo.



- 9 Mescolate bene il riso con il sugo, spolverate con del prezzemolo fresco appena tritato e servitelo immediatamente.



- 10 Ultimate ciascun piatto con una macinata di pepe misto.



NOTE

Cosa sono le mazzancolle?

Le mazzancolle sono dei pregiati crostacei autoctoni del Mediterraneo, che presentano sfumature di colore dal rosa al grigio, determinate dalla dieta che assumono durante la vita in mare. Al pari degli altri crostacei, la loro carne considerata raffinata e gustosa, è protetta da un carapace e per la loro pulizia, è consigliabile eliminarlo a crudo, ripulendo poi l'interno dall'intestino.

Sono caloriche?

E' un cibo poco calorico, i grassi sono ridotti al minimo ed è ricco invece di fosforo e calcio. Trova posto in numerose preparazioni, può essere consumato sia fresco che arrosto, al forno, nelle zuppe di pesce e in padella, sfumato semplicemente con del vino bianco.

Quale riso conviene usare?

Il parboiled andrà benissimo.

Ho del riso venere, posso usarlo?

Sì anche quello rende il piatto molto gustoso.