

PRIMI PIATTI

## Risotto con la verza

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **media**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **25 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



La ricetta del **risotto con la verza** appartiene sicuramente a quella categoria di ricette povere che affondano le loro origini nella storia più remota, quando i cereali, come il riso ma non solo, venivano cucinati con qualche verdura. Ovviamente la scelta delle verdure non dipendeva dal rifornimento del supermercato bensì dalla stagione e da ciò che l'orto produceva.

Non è quindi inverosimile pensare che un giorno, qualcuno, abbia voluto cuocere del riso insieme a della verza magari inizialmente sottoforma di zuppa, che sazia e scalda di più e poi, via via, creandoci piatti più raffinati come un bel risotto.

Di ricette con la verza, verdura sicuramente tipica del nord Italia tanto da guadagnarsi il soprannome di cavolo di Milano, ce ne sono davvero un'infinità, la stessa [cassoela](#), piatto tipico milanese, ne vede l'utilizzo, ma ciò non vuol dire che non vi siano ricette che attraversano trasversalmente tutta l'Italia, a Napoli, infatti, troviamo il [riso e verza](#) più propriamente virz'e rise che ci lascia intendere che questo tipo di verdura ha trovato i suoi estimatori davvero in ogni regione.

## INGREDIENTI

RISO 320 gr

CAVOLO VERZA 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola

BRODO VEGETALE

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PARMIGIANO GRATTUGIATO

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare un buon risotto con la verza dovrete procurarvi una bella palla di cavolo verza. Pulitela rimuovendo le prime foglie se risultano rovinate, quindi sfogliatelo. A questo punto lavate le foglie ed affettatele finemente.



- 2** Prendete un bel peperoncino rosso ed affettatene la quantità che ritenete corretta per poter aggiungere un tocco di piccantezza in più al vostro risotto. Scegliete con cura la tipologia di peperoncino perchè proprio in base alla varietà, avrete un risultato più o meno piccante.

Se non siete particolarmente amanti del piccante, potete anche omettere il peperoncino e semmai potrete aggiungere una macinata di pepe nero a piatto ultimato.



- 3** In una bella padella piuttosto capiente versate un generoso giro d'olio extravergine d'oliva, diciamo 4-5 cucchiai. La padella dovrà essere capiente perchè il cavolo verza è piuttosto voluminoso soprattutto all'inizio della cottura, poi via via perderà la sua croccantezza e parte dell'acqua di vegetazione riducendo così il suo volume. Non abbiate timore di riempire la padella perchè, come dicevo poc'anzi, ben presto il volume della verdura si ridurrà.

Aggiungete al fondo d'olio uno spicchio d'aglio spellato e schiacciato. Anche per quanto riguarda l'aglio potrete operare una scelta: se non vi piace sentire il sapore forte dell'aglio

potrete optare per utilizzarlo in camicia magari appena appena schiacciato.

Se, al contrario, vi piace molto il sapore dell'aglio in abbinamento con la verza e successivamente con il riso, potrete pensare di tritarlo molto finemente per ritrovarlo poi nel piatto.

Noi abbiamo scelto una via di mezzo che dovrebbe accontentare un po' tutti i palati.

Unite anche il peperoncino, come accennato in precedenza, nella quantità desiderata.



- 4 Prima d'accendere il fuoco unite alla padella anche la verza precedentemente affettata, quindi accendete il fuoco e lasciate che si stufi dolcemente. Il fuoco dovrà essere dolce per evitare di bruciare la verdura.

Tenete sempre a portata di mano del buon brodo vegetale, o tutt'al più dell'acqua calda, per utilizzarlo qualora la verdura inizi a prendere colore.



- 5** In una casseruola a parte, o meglio una risottiera, versate un giro d'olio extravergine d'oliva e versatevi il riso che dovrà tostare. Scegliete la tipologia di riso che più preferite, noi vi consigliamo un vialone nano.

Fate tostare il riso a fuoco vivace fino a che i chicchi non diventeranno traslucidi, dovrete prestare molta attenzione nel mescolare continuamente il riso in modo tale da evitare che si bruci.



- 6** Quando il riso avrà assunto un bel colore dorato e i chicchi saranno traslucidi, potrete aggiungere la verza che ormai si sarà ben appassita. Mescolate bene per amalgamare i due ingredienti.

Se avete utilizzato l'aglio intero, sbucciato o in camicia che sia, è il momento di toglierlo per evitare che ve lo ritroviate in qualche piatto!



**7** A questo punto versate del buon [brodo vegetale](#) che potrete preparare con facilità mettendo a bollire in semplice acqua le classiche verdure: cipolla, carota, sedano, una patata e una zucchina se l'avete. Se avete poco tempo e volete comunque preparare questo piatto, potrete ripiegare su di un brodo vegetale preparato con un dado, anche se in questo caso non vi sarà possibile gestire la quantità di sale che verrà aggiunta alla preparazione.

Qualora prepariate il brodo con le verdure, evitate di salarlo in modo tale che potrete gestire la quantità di sale direttamente assaggiando il risotto.

Abbate cura di utilizzare il brodo sempre ben caldo, addirittura bollente se possibile, in questo modo il risotto manterrà la temperatura corretta per una cottura omogenea, infatti qualora il brodo fosse freddo il risotto subirebbe continui sbalzi di temperatura.



**8** Al termine della cottura del risotto dovrete procedere con la mantecatura, ovvero l'aggiunta di ingredienti grassi che rendano il risultato finale ancora più cremoso. Togliete la casseruola dal fuoco poiché la mantecatura deve avvenire sempre fuori dal fuoco e aggiungete, in questo caso, del buon parmigiano grattugiato, quindi mescolate energicamente.

Nulla vieta di aggiungere anche un bel pezzetto di burro, renderà il vostro risotto ancora più cremoso, a voi la scelta se mantenere questo piatto più leggero o se renderlo più goloso.



**9** Ora non vi resta che impiattare: versate parte del risotto in un piatto piano (i risotti non vanno impiattati nelle fondine) e battete ben bene con il palmo della mano sotto al piatto in modo tale che il risotto possa distribuirsi nel piatto in modo uniforme per un risultato più elegante e anche perchè così avrete modo di assaporare il risotto senza ustionarvi partendo dall'esterno e procedendo verso il centro che via via si raffredderà. Portate il vostro risotto con la verza in tavola!



## CONSIGLIO

**Amo tantissimo i risotti con le verdure, me ne sapete consigliare degli altri?**

Certo che si! Di risotti ne esistono praticamente con ogni tipo di verdura, per tanto, una volta imparata la procedura, potrai preparare il tuo risotto con la verdura che, di volta in volta, preferirai. Comunque, per darti qualche spunto da cui partire, ecco un bel [risotto con le melanzane](#), un [risotto primavera](#), un [risotto con gli asparagi bianchi](#) (ma puoi prepararlo anche con gli asparagi verdi) e un bel [risotto con zucchini e zafferano](#).

**Ho davvero tanta verza da utilizzare e vorrei abbinare un secondo piatto a questo risotto seguendo il tema della verza, me ne consigliate qualcuno?**

Se vuoi veramente fare colpo sui tuoi ospiti ti consiglio di preparare questo [filetto di vitello in mantello di pancetta e verza](#) oppure questo [maiale con verza e patate all'asturiana](#).

