

# Riso al forno alla Parmigiana

Il **riso al forno alla Parmigiana** è una torta salata a base di riso, pomodoro, mozzarella, parmigiano e olive nere. E' molto saporito, gustoso, e può essere preparato in anticipo perchè è ottimo tiepido, quando gli ingredienti si sono un po' compattati e si può tagliare come se fosse una torta.

Il **riso al forno alla Parmigiana** si può preparare sia nello stampo da plum cake, per essere tagliato a fettine, oppure in uno stampo tondo da torta, per essere tagliato a spicchi.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **600Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 125 g di mozzarella fiordilatte
- 4 olive nere toste
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 400 g di passata di pomodoro
- Sale fino
- Zucchero
- Origano
- 150 g di riso
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- Burro per lo stampo
- Pane grattugiato per lo stampo
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Scolare la mozzarella, affettarla finemente e metterla su un tagliere. Coprirla con carta da cucina, che ne assorbirà il liquido in eccesso.
- Snocciolare le olive nere e spezzettarle grossolanamente.
- Mettere in una padella l'olio e l'aglio spellato.
- Portarla sul fuoco e farlo dorare a fiamma media.
- Togliere la padella dal fuoco qualche istante per far raffreddare leggermente l'olio ed aggiungere il pomodoro, le olive, un pizzico abbondante di sale, una punta di zucchero e origano a piacere.
- Lasciar sobbollire a fiamma bassa, coperto, per 10 minuti circa, girando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno.
- Nel frattempo lessare il riso in abbondante acqua salata e scolarlo piuttosto al dente.
- Mettere il riso scolato in una ciotola e condirlo con il sugo di pomodoro (eliminando l'aglio), tenendone da parte un paio di cucchiaini. Mescolare accuratamente.
- Unire il Parmigiano, sempre mescolando, tenendone da parte una manciata.
- Imburrare uno stampo da plum cake oppure uno stampo tondo di 22 cm di diametro e cospargerlo di pangrattato, scuotendolo per eliminare le eccedenze.
- Mettervi metà riso, la mozzarella, una manciata di Parmigiano, una macinata di pepe e coprire con il restante riso.
- Cospargere la superficie con il restante pomodoro, il Parmigiano ed infornare nel forno preriscaldato a 200° C per 30 minuti, prolungando di poco la cottura se dovesse occorrere per far gratinare in superficie.
- Servire tiepido.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



## VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare del formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

## I consigli di Barbara

Se avanza questo tortino può essere conservato in frigorifero per uno o due giorni. Riscaldarlo brevemente nel forno prima di gustarlo.

Si può anche congelare, per circa 3 mesi. Metterlo nel frigorifero a scongelare il giorno prima di mangiarlo e riscaldarlo come precedentemente indicato.