
Curso de
Risoto
por Marcilio de Souza

Versátil e saboroso, o resultado final é uma perfeita refeição.

Marcilio de Souza







O Risotto

É um prato típico da cozinha italiana.

A palavra risotto provém de dialeto lombardo-piemontês. Uma "sopa enxuta", cremosa, na qual se forma uma liga entre os grãos devido à qualidade do arroz que libera amido suficiente na fervura para unir os grãos.

Essa é a essência do risoto. Somente o italiano conseguiu grãos que, ao cozer, absorvem os sabores e se juntam sem grudar.





Um pouco de História

A história do arroz registra a crendice do homem no poder da espiga e dos grãos, considerados portadores da paz e prosperidade, símbolos da felicidade e fertilidade. Narra o esforço e a habilidade do homem para se alimentar, mas que também descreve a imaginação a serviço da gula, que faz com a simplicidade receitas admiráveis.

O básico do risoto



- **Manteiga ou azeite;**
- Parte nutritiva (se for mais tenra);
- **Cebola e alho (opcional);**
- Arroz Italiano (Arbóreo, Carnaroli ou *Vialone nano);*
- **Vinho seco ou outra bebida preferida;**
- Caldo (parte aromática);
- **Parte nutritiva (camarão, folhas, queijos, outros).**
- Para finalizar: queijo parmesão, creme de leite (fresco ou em nata) ou manteiga.

Tipos de Arroz

Utilize grãos brilhantes e inteiros, que não soltem pó (sinal de grãos velhos e/ou armazenados de forma incorreta). Grãos velhos são mais pobres em nutrientes e sabor (se tiver de usá-los, enriqueça o risoto com ervas, especiarias, queijos etc.).

Arbóreo





É o tipo mais comum para risoto. A parte central do grão é firme, e a camada exterior contém grau moderado de amilose, que confere cremosidade delicada e, portanto, um risoto mais firme.

Costuma atingir o ponto entre 15 e 17 minutos.

Carnaroli

Grão de arroz médio mais longo e mais fino. Possui grande quantidade de amilose, o que dá excelente cremosidade ao prato.

Cozinha em aprox. 18 min.



Vialone nano

Das 3 variedades mais difundidas, é o que tem o menor dos grãos com formato arredondado e curto. É o tipo escolhido para os risotos mais cremosos.

Para atingir o ponto, necessita de 16 a 19 minutos.





Dicas para um Risoto Perfeito

- **Com aproximadamente trinta minutos se faz um risoto, mas esse tempo aumenta conforme o tipo desejado. Assim, um risoto de pato vai exigir um preparo prévio da carne do pato, por exemplo, o que levará mais tempo.**

- **Pode ser servido como entrada, guarnição ou prato principal.**

- **Pode ser feito com qualquer sabor, só depende do conhecimento das combinações dos ingredientes.**

- **Risoto perfeito é risoto al dente. Nada de arroz seco, nem arroz grudento. O ponto exato, portanto, exige um pouco de prática, que logo se adquire.**



Dicas para um Risoto Perfeito

- **Quantidade: 1 medida de arroz cru equivale a 2 medidas de arroz cozido. Calcula-se, aproximadamente, ½ xícara (chá) de arroz cru por pessoa (no caso de a receita ser o prato principal).**

- **O fogo deve ser forte no início (até que o vinho evapore) e médio durante a absorção do caldo, além de propiciar um cozimento constante e uniforme em todas as camadas de arroz.**

- **Utilize panelas largas, pesadas e de preferência de ferro fundido, esmaltado ou inox.**

- **Utilize de preferência uma espátulas sintéticas de alta temperatura. Metais grudam e riscam as panelas.**



Dicas para um Risoto Perfeito

- **Adicione o caldo aos poucos e sempre quente.**
- **Servir sempre na hora e quente;**
- **Nunca lavar o arroz.**
- **Quanto mais novo o arroz melhor será o resultado.**
- **Usar ingredientes de boa qualidade.**



Dicas para um Risoto Perfeito

- **O vinho dá um toque de acidez ao prato e realça sabores, a média de vinho adicionado é de ¼ a ½ xícara de chá de vinho por cada xícara de chá de arroz.**

- **O mais comum é usar um vinho branco seco, mas pode-se usar também tinto ou mesmo outra bebida (cerveja ou destilados, em menor quantidade).**

- **O vinho tinto seco, além da cor avermelhada, dá sabor pronunciado e perfume ao prato.**



Dicas para um Risoto Perfeito

- **O momento de agregar os outros ingredientes que darão sabor ao risoto depende de alguns fatores: se o ingrediente é muito tenro, coloque no início e ingredientes como folhas, queijos e frutos do mar, que são alimentos mais delicados, adicione nos 5 minutos finais.**

- **Para uma boa finalização você pode adicionar manteiga, creme de leite e queijo parmesão, que proporcionaram cremosidade, brilho e sabor.**

- **Para seguir a tradição italiana, sirva o risoto em pratos fundos e finalize com um toque de pimenta-do-reino moída na hora, um fio de azeite ou lascas finas de um bom queijo, ervas ou outro ingrediente relacionado ao sabor escolhido.**